Cele șapte principii ale unei

CĂSNICII FERICITE

John M. Gottman | Nan Silver

Ghid practic elaborat de cel mai renumit expert în relațiile de cuplu

Traducere din limba engleză

Ștefania Miclea

Cele șapte principii ale unei

CĂSNICII FERICITE

John M. Gottman | Nan Silver

Ghid practic elaborat de cel mai renumit expert în relațiile de cuplu

Traducere din limba engleză

Ștefania Miclea

Mulțumiri

înainte de toate, trebuie să mulțumesc pentru darul minunat cu care mii de cupluri de voluntari participând în cadrul cercetării noastre au contribuit la cunoașterea pe care o am acum. Disponibilitatea de a dezvălui cele mai intime aspecte ale vieților lor a deschis o poartă până în acel moment închisă, făcând posibilă alcătuirea acestor Șapte principii ale unei căsnicii fericite.

Această carte are la bază cercetările care au fost constant sprijinite de National Institute of Mental Health, departamentul Behavioral Science Research. Sprijinul devotat din partea lui Molly Oliveri, Della Hahn și Joy Schulterbrandt a fost extrem de prețios.

De asemenea, apariția acestei cărți a fost posibilă datorită multor colaborări importante, care au constituit tot atâtea prilejuri de bucurie în viața mea. Acestea includ colaborarea deosebită, care m-a onorat în răstimpul ultimilor treizeci de ani, cu profesorul Robert Levenson de la Universitatea din California, Berkeley. Prietenia și buna dispoziție au constituit mereu esența colaborării noastre. Colaborarea avută cu regretatul Neil Jacobson de la Universitatea din Washington și munca desfășurată alături de Laura Carstensen de la Universitatea Stanford au fost la fel de importante.

Am avut parte de colaborări valoroase în cadrul laboratorului pe care îl conduc și cu Institutul Gottman, în special cu Etana și Alan Kunovsky și cu David Penner.

Soția mea, dr. Julie Schwartz Gottman, mi-a oferit multă dragoste, o prietenie minunată, motivație, camaraderie intelectuală, sprijin și structură conceptuală. Julie a contribuit la munca noastră comună cu entuziasmul, cu înțelepciunea și cu talentul ei clinic nemaipomenit. în urma multor discuții aprinse și productive care s-au

întins pe decenii întregi (disputa este dragostea evreiască), teoria Căminul relațiilor trainice (The Sound Relationship House Theory) este în întregime rezultatul colaborării noastre; cercetătorul detașat și clinicianul empatic s-au întâlnit și au învățat unul de la celălalt. Julie a fost și profesorul, și ghidul meu în practicarea psihoterapiei. A transformat atelierele de lucru organizate cu cupluri și cu părinți într-o experiență creativă captivantă, în vreme ce Julie și cu mine suntem ocupați la locurile noastre de muncă cu normă întreagă, Alan și Etana Kunovsky sunt la conducerea Institutului Gottman, unde dau dovadă de competență, entuziasm, imaginație și atenție pentru detalii, ușurându-ne comunicarea. Linda Wright ne ajută să păstrăm proiectul plin de afecțiune și de umanitate pe care îl derulăm cu cuplurile - este extraordinar de înzestrată pentru a lucra cu cuplurile disperate.

Am avut șansa, de curând, să lucrez cu studenți și colaboratori excepționali, cum ar fi Kim Buehlman, Jim Coan, Melissa Hawkins, Carole Hooven, Vansessa Kahen, Lynn Katz, Michael Lorber, Kim McCoy, Jani Driver, Eun Young Nahm, Sonny Ruckstahl, Regina Rushe, Kimberly Ryan, Alyson Shapiro, Amber Tabares, Tim Stickle, Beverly Wilson și Dan Yoshimoto. Studiile recente ale lui Jim Coan asupra relațiilor și creierului constituie o extraordinară sursă de inspirație.

Se cuvine să mulțumesc pentru moștenirea care stă la baza formării mele intelectuale. Newton a scris odinioară: „Dacă văd mai departe decât alții este pentru că stau pe umerii uriașilor". în cazul meu, acești umeri pornesc de la realizările impresionante ale lui Susan Johnson în domeniul terapiei de cuplu centrată pe emoții. Susan Johnson a deschis drumul și ne-a arătat ce e important. Mai mult decât atât, și-a îmbinat empatia și extraordinara intuiție cu munca neobosită și statornică a cercetătorului obiectiv. Niciunul dintre aceia care lucrăm în acest domeniu nu are o contribuție atât de importantă. Vreau să îi mulțumesc lui Bob Weiss pentru munca metodică asupra multor concepte, inclusiv cel de reglare emoțională și, de asemenea, lui Cliff Notarius, pentru aceleași contribuții, la care

se adaugă cercetările privind eficacitatea în cuplu. Doresc să le mulțumesc și lui Howard Markman și Scott Stanley pentru încrederea lor în intervențiile cu caracter preventiv, psihiatrului Jerry Lewis pentru cercetările asupra importanței autonomiei și a apropierii în cuplu, precum și regretatului meu coleg, Neil Jacobson, care a stabilit, prin eforturile lui perseverente, standardul cercetării veritabile în domeniul terapiei maritale. Sunt recunoscător lui Jacobson pentru ultimele cercetări întreprinse alături de Andy Christensen asupra acceptante! în terapia de cuplu. Doresc,

de asemenea, să-i mulțumesc lui William Doherty pentru contribuțiile aduse în domeniul ritualurilor de apropiere, lui Peggy Papp, Pepper Schwartz, Roland Levant și Alan Booth pentru studiul asupra rolului bărbatului în familie.

Țin să remarc contribuția remarcabilă a lui Dan Wile la terapia de cuplu, cu evidențierea de excepție a proceselor implicate. Apreciez în mod deosebit scrierile lui Wile — gândirea lui reprezintă o extraordinară sursă de inspirație. Cărțile sale, scrise în întregime din perspectivă clinică, sunt (într-un mod incredibil, aș zice eu) vizionare și concordă întru totul cu multe dintre rezultatele cercetărilor mele. Cred că Wile este un geniu... Am fost extrem de norocos că am putut să îi împărtășesc ideile mele. Este un terapeut extraordinar.

Vreau să mulțumesc pentru contribuția lui Irvin Yalom și a lui Victor Frankl la psihoterapia existențială. Yalom a dovedit că are o mare încredere în procesul terapeutic și în puterea omului de a evolua. Frankl ocupă un loc special în sufletul meu. El și dragul meu văr Kurt Ladner au fost prizonieri și supraviețuitori ai lagărului de concentrare de la Dachau. Amândoi au găsit sens în acel context de intensă suferință, tiranie și dezumanizare. Julie și cu mine am transpus căutările lor existențiale ale sensului în contextul relațiilor. în acest fel, am putut să transformăm conflictul într-o nouă experiență revelatoare, de respect față de visurile de viață ale

fiecăruia dintre noi, de găsire a unor sensuri reciproc împărtășite și de consolidare a prieteniei în cuplu.

Știu acum că mulți dintre scriitorii înzestrați și inspirați care scriu în domeniul relațiilor au, de fapt, dreptate. Sper ca prin contribuția mea să le pot aduce un omagiu tuturor, adăugând un strop de precizie și de unitate la strădania de a înțelege ce anume face ca relațiile apropiate să funcționeze.

J.G.

Introducere

Atunci când am început să scriem primul capitol al acestei cărți, eram foarte nerăbdători să facem cunoscute rezultatele cercetărilor noastre de laborator asupra relațiilor, însă știam că urma să ne confruntăm cu un anume grad de scepticism. Cum ar putea cercetarea științifică a ceva atât de intangibil, idiosincratic și personal precum iubirea să ofere cuplurilor sfaturi practice, în lumea reală? Ei bine, după mai mult de 15 ani și milioane de cititori, ne bucurăm să anunțăm că *Cele șapte principii ale unei căsnicii fericite* a reușit tocmai acest lucru. Nenumărați cititori din toată lumea ne spun că strategiile prezentate în această carte le-au consolidat, le-au ocrotit sau le-au salvat căsnicia. Am primit mulțumiri din partea tuturor tipurilor de cupluri pe care vi le puteți imagina, cum ar fi persoane proaspăt căsătorite, cupluri tradiționale, cupluri în care ambii parteneri erau persoane de carieră, soți evlavioși, cupluri în care ambii soți erau încadrați în armată, persoane necăsătorite care locuiau împreună, parteneri de același sex, persoane logodite, persoane divorțate având planuri de viitor, precum și consilieri care lucrau cu toate aceste categorii de persoane.

Faptul că am putut ajuta atât de mulți oameni este pentru noi un motiv de enormă satisfacție și mândrie. Suntem încântați și de faptul că cercetările continuă să confirme ceea ce acești cititori ne spun mereu: *Cele șapte principii* pot avea un impact extraordinar de pozitiv asupra relației dumneavoastră. De fapt, un studiu clinic randomizat întreprins de către John și colaboratorii săi (Julia Babcock, Kim Ryan și Julie Gottman) a arătat că acele cupluri care au citit *Cele șapte principii,* au completat chestionarele și au efectuat singuri exercițiile (fără alt ajutor specializat) au devenit mai fericiți în relațiile lor, iar aceste efecte s-au menținut și un an mai târziu, cu ocazia unei evaluări ulterioare. Simpla lectură a acestei cărți s-a dovedit a fi atât de utilă, încât a făcut praf întreaga cercetare: experimentul original în care s-a urmărit testarea tehnicilor de terapie

maritală fusese conceput în așa fel încât aceste cupluri care doar citesc cartea să facă parte din lotul de control!

Ținând cont de antecedentele extraordinare ale acestei cărți, v-ați putea întreba de ce am hotărât să o revizuim. Răspunsul este simplu: cercetările lui John și activitatea sa cu cuplurile au progresat de când am tot „socotit” ce face ca o căsnicie să prospere și cum putem prezice sau preveni un divorț. Se împlinesc patruzeci și doi de ani de date acumulate progresiv referitoare la importanța prieteniei din cadrul căsătoriei. Există, de asemenea, un volum crescând de date statistice privitoare la relațiile maritale în diverse populații, inclusiv familii cu venituri reduse, parteneri care au devenit recent părinți, parteneri de același sex și cupluri în care soții sunt de etnii diferite. Toate aceste rezultate au confirmat universalitatea celor Șapte principii și au contribuit la o înțelegere mai aprofundată a motivelor pentru care acestea sunt atât de puternice, precum și a modalităților prin care cuplurile pot să le utilizeze cel mai bine.

Lucrul cel mai important, însă, este acela că, în anii care au urmat publicării celor *Șapte principii,* John și soția lui, terapeutul Julie Gottman, au verificat rezultatele acestor cercetări în cadrul Institurului Gottman. Această organizație oferă cuplurilor asistență directă, prin intermediul cursurilor și al terapiei, și instruiește specialiști pentru ca aceștia să poată oferi la rândul lor consiliere bazată pe cercetările întreprinse de John. Datorită acestui institut, în întreaga lume sunt predate cursuri având la bază cele Șapte principii. Activitatea terapeutică și educațională a institutului este strâns legată de cercetarea de laborator — pe de o parte, beneficiază de pe urma rezultatelor științifice, iar pe de alta, îi ajută pe John și pe Julie Gottman să își pună în practică teoria și, astfel, să vină în ajutorul cuplurilor care solicită ajutor. Tot mai multe studii controlate au demonstrat impactul pozitiv al acestei abordări. De exemplu, în cadrul unui studiu clinic randomizat, cupluri care întâmpinau dificultăți au participat la ateliere de lucru pe tema rezolvării de conflicte și a prieteniei în cuplu, combinate cu nouă ședințe de terapie de cuplu desfășurată după metoda Gottman

și bazată pe cele *Șapte principii.* După un an, s-a dovedit că, în urma acestei intervenții, aceste cupluri au beneficiat cel mai mult și au avut rata cea mai scăzută de recădere.

Un ale succes notabil al Institutului Goctman a fost înregistrat în domeniu] asistenței cuplurilor după nașterea primului lor copil, o perioadă stresantă pentru majoritatea cuplurilor (aproximativ 67% dintre cupluri

INTRODUCERE

înregistrează o scădere a nivelului de satisfacție maritală în primii trei ani după nașterea primului copil). în atelierele de lucru Bringing Baby Home, cele șapte principii se utilizează pentru abordarea îngrijorărilor concrete ale proaspeților părinți. într-un studiu clinic controlat, soții având dificultăți în relația maritală, care au participat în cadrul acestui program de două zile, au obținut o creștere semnificativă a nivelului de satisfacție maritală. De asemenea, programul reduce intensitatea depresiei post-partum și a ostilității dintre soți. In plus, îmbunătățește interacțiunea ambilor părinți cu bebelușul, precum și dezvoltarea emoțională și a limbajului copilului. Srudiile efectuate în spitale din Australia și Islanda au obținut rezultate asemănătoare.

Această nouă ediție reprezintă o ocazie de a împărtăși cititorilor tot ceea ce am învățat în cadrul activității desfășurate în Laboratorul Iubirii și la Institutul Gottman. Pe tot parcursul cărții, veți găsi clarificări, precum și importante completări și revizuiri, referitoare la presiunile și la tensiunile cu care se confruntă cuplurile moderne. De asemenea, am extins și am actualizat caracterul interactiv al celor *Șapte principii.* Astfel, pentru fiecare principiu veți avea la dispoziție câte un chestionar (cu fidelitate și validitate ridicate), cu ajutorul căruia dumneavoastră să îl puteți evalua în cadrul relației pe care o aveți, alături de exerciții noi sau revizuite de consolidare a acestuia. Aceste exerciții au fost în mod repetat analizate și validate de către numeroși participanți în cadrul

atelierelor de lucru aJe Institutului Gottman, procedură similară cu cea aplicată în cazul exercițiilor destinate terapiei de cuplu de către specialiștii instruiri în cadrul institutului.

Unul dintre punctele forte ale strategiei celor *Șapte principii* îl constituie versatilitatea cu care abordează toate stadiile unei relații. Această carte vă este utilă dacă sunteți singur și vreți să vă „puneți la încercare” relația înainte de a vă lua un angajament permanent. Vă este utilă și dacă sunteți deja angajat într-o relație și doriți să consolidați și să protejați ceea ce aveți. în cazul în care dumneavoastră și partenerul dumneavoastră vă confruntați cu provocări sau cu schimbări dramatice de viață, cele *Șapte principii* vă vor ajuta să vă fiți alături unul altuia. Ținând cont de recomandările din paginile care urmează, ați putea salva o căsnicie care este deja în real pericol.

Bineînțeles, niciun ghid despre relații nu poate salva toate căsniciile și nici nu este adevărat că fiecare relație „trebuie” salvată. Uneori, negativi tarea și trădarea pot distruge într-atât o relație, încât aceasta este deja încheiată atunci când cuplul solicită ajutor. Cu toate acestea, modalitatea adecvată de sprijin poate remedia muit mai multe relații și poate oferi mult mai multă speranță decât sugerează statisticile referitoare la divorț. Toți cei care studiază sau lucrează cu cuplurile se minunează și se înclină în fața tenacității, a ingeniozității și a hotărârii celor care se iubesc și care sunt hotărâri să facă să funcționeze propria căsnicie. Am scris această carte pentru a le fi un tovarăș potrivit în călătoria lor.

Multe s-au schimbat în cei cincisprezece ani care au trecut de la prima ediție a celor *Șapte principii,* însă un singur lucru a rămas același: o relație de angajament de lungă durată, care implică iubire și atracție sexuală față de o altă persoană, rămâne cel mai de preț dar pe care viața îl poate da. Avem speranța că noua ediție a celor *Șapte principii* va proteja și va întări relația dumneavoastră - și vă va ajuta să construiți împreună o viață mai plină de sens și de devotament.

în interiorul Laboratorului Iubirii din Seattle: adevărul despre căsniciile fericite

încr-o dimineață surprinzător de senină în Seattle, proaspăt căsătoriții Mark și Janice stau la masă la micul dejun. Dincolo de fereastra panoramică a apartamentului, apele din Montlake își etalează albastrul închis, în timp ce trec alergătorii și gâștele se leagănă pe malul lacului. Mark și Janice savurează priveliștea în timp ce-și ronțăie pâinea prăjică și citesc ziarul de duminică. Mai târziu, probabil că Mark va urmări meciul de fotbal, iar Janice va sta de vorbă la telefon cu mama ei, care stă în St. Louis.

Torul pare destul de normal în acest apartament, până când observi cele trei camere video prinse de perete, microfoanele prinse de gulerul lui Mark și al lui Janice, ca la emisiunile televizate, și monitoarele Holter înfășurate în jurul pieptului fiecăruia. De fapt, apartamentul grozav cu panoramă al lui Mark și al lui Janice nu e nicidecum apartamentul Jor. Este un laborator al Universității Washington din Seattle unde, timp de șaisprezece ani, am condus cele mai ample șî mai inovatoare cercetări făcute vreodată în problematica căsătoriei și a divorțului.

Făcând parte din unul dintre aceste studii, Mark și Janice (asemenea altor patruzeci și nouă de cupluri selectare aleatoriu) s-au oferit voluntari pentru a-și petrece noaptea în falsul nostru apartament, cunoscut și sub numele de alint „Laboratorul Iubirii". Cei doi au fost instruiri să se poarte cât mai firesc posibil, în pofida echipei mele de cercetători care îi observa din spatele oglinzii unidirecționale din bucătărie, a aparatelor de filmat care le înregistra fiecare cuvânt și expresie facială, precum și în ciuda senzorilor care le urmăreau semnele corporale ale stresului sau ale relaxării, cum ar fi viteza bătăilor inimii. (Pentru a le asigura intimitatea elementară, cuplurile au fost monitorizare doar de la 9 dimineața până la 9 seara și niciodată cât timp erau în baie). Apartamentul era echipat cu o

canapea extensibilă,o bucătărie funcțională, telefon, televizor și CD player. Soților li s-a spus să-și aducă cumpărăturile, cărțile, iaptop-urile, lucrul de mână, ganterele, până și animalele de companie - orice ar avea nevoie pentru a-i Face să se simtă ca într-un weekend obișnuit.

Scopul nostru nu a fost cu nimic mai prejos decât acela de a descoperi adevărul despre căsătorie - de a răspunde în sfârșit la întrebările care au frământat oamenii atât de mult timp: De ce căsătoria e atât de grea uneori? De ce unele relații de durată rezistă, în timp ce altele explodează ca o bombă cu ceas? Și cum pori face să previi deteriorarea unei căsnicii sau să salvezi una care se află deja în dificultate?

Prezicerea divorțului cu o precizie de 91%

Mulțumită deceniilor de cercetări, aceste întrebări au, în sfârșit, răspuns. în realitate, pot prezice cu o mare precizie dacă un cuplu va fi fericit sau se va pierde, ascultând cum interacționează cei doi nu mai mult de cincisprezece minute! în șapte studii separate, rata de precizie cu care fac aceste preziceri este, în medie, de 91%. Cu alte cuvinte, în 91 % dintre cazuri, atunci când am prezis că acea căsnicie se va destrăma sau va dura, timpul mi-a dat dreptate. Nu cred că succesul meu de a prezice divorțul îmi poate da vreun drept să mă laud, deoarece nu se datorează vreunei percepții sau intuiții supraomenești. Mai degrabă, se bazează exclusiv pe știință: date acumulare decenii la rând de mine și de colegii mei.

La o primă vedere, ați putea fi tentați să reduceri importanța rezultatelor cercetărilor noastre, considerându-le doar o parte dintr-un lung șir de teorii la modă. Scepticismul este prima reacție pe care o poți avea atunci când cineva îți spune că a descoperit ce contribuie la trăinicia unei căsnicii și că îți poate arăta cum să-ți salvezi sau să-ți protejezi propria căsnicie. Sunt mulți aceia care se consideră experți în domeniul căsătoriei și care sunt cât se poate de nerăbdători să vă prezinte opinia lor legată de felul în care puteți

avea o căsnicie perfectă. Atenție, însă, la cuvântul-cheie: *opinie.* înainte de descoperirile făcute în cadrul cercetărilor noastre, exprimarea unui punct de vedere era aproape tot ceea ce putea face o persoană care intenționa să salveze un cuplu. Iar când spunem acest lucru, ne referim la aproape toți consilierii maritali calificați, talentați și bine insrruiți. De regulă, asistența acordată cuplurilor de către un terapeut responsabil se baza (și încă se bazează) pe experiența și pe pregătirea profesională a acestuia, pe intuiția lui, istoria sa familială și, posibil, chiar pe convingerile sale religioase. Dovezile științifice erau singurele care nu stăteau la baza acestei abordări. Motivul îl reprezenta faptul că nu existau niciun fel de date științifice riguroase referitoare la cauzele pentru care unele căsnicii reușesc, în vreme ce altele eșuează.

Prezicerea divorțului reprezintă o știre de senzație, însă statisticile pot induce uneori în eroare. Am întâlnit persoane care respingeau abordarea bazată pe date științifice în evaluarea căsniciilor, susținând că, dară fiind rata de aproximativ 50% a divorțurilor, chiar și o estimare aleatorie ar duce la o rată a predicției relativ bună. Cu toate acestea, această interpretare are la bază o înțelegere greșită a subiectului analizei noastre. Rata de 50% larg vehiculată reprezintă o estimare generală a divorțurilor în cazul căsniciilor cu durate de peste patruzeci de ani. Studiile noastre prezic divorțul într-un interval mult mai scurt de timp. De exemplu, într-un studiu efectuat pe 130 de cupluri proaspăt căsătorite am determinat care anume 15 cupluri este probabil să divorțeze în următorii 7 ani, pornind de la analiza interacțiunilor dintre parteneri. în realitate, au divorțat 17 cupluri (inclusiv cele 15 precizate de noi), obținând o rată a predicției de 98% în cazul respectivului studiu.

De-a lungul anilor, și alte laboratoare utilizând metode inițiate de noi au înregistrat succese notabile în predicțiile făcute, confirmând astfel faptul că rezultatele obținute de noi pe termen lung sunt stabile din punct de vedere științific, nu anomalii. De exemplu, laboratoarele conduse de către Rand Conger la Universitatea de stat din Iowa și de către Tom Bradbury la Universitatea California, din

Los Angeles, au Scut predicții foarte precise legate de soarta unei căsnicii, bazându-se pe analiza reacțiilor fiziologice ale partenerilor înregistrate în timpul discuției purtate de aceștia despre un conflict. într-un alt studiu de referință efectuat pe cuplurile proaspăt căsătorite, psihologul Janice Kiecolt-Glaser, soțul ei Ron Glaser și colegii lor de la Universitatea de stat din Ohio au reușit să măsoare nivelurile sangvine adrenergice ale hormonului de stres ale partenerilor în timpul unei dispute. Zece ani mai târziu, cercetătorii au constatat că acele cupluri care au divorțat sau alt avut căsnicii nefericite aveau nivelurile de adrenalină mai crescute cu 34% în timpul disputelor de la începutul căsătoriei, față de cuplurile câre aveau căsnicii fericite. S-a constatat, de asemenea, că un alt hormon de stres, ACTH, era secretat în cantități de două ori mai mari la femeile proaspăt căsătorite care aveau căsnicii nefericite sau care divorțau după zece ani, în comparație cu femeile fericite în căsniciile lor. Cu alte cuvinte, aceste cercetări au prezis care va fi soarta cuplurilor proaspăt căsătorite *zece ani mai târziu,* doar măsurând nivelurile sangvine ale hormonilor de stres în timpul primului an de căsătorie!

Cu toate că abilitatea de a prezice divorțul cu ajutorul cercetărilor de laborator a permis înregistrarea unor progrese remarcabile în studiul relațiilor de durată, nu cred că aceasta este cea mai importantă contribuție a acestui proiect. Dimpotrivă, consider că descoperirea care a meritat cu adevărat osteneala o constituie cele Șapte principii, referitoare nu doar la prezicerea divorțului, ci și la *prevenirea* acestuia. Spre deosebire de atât de multe alte modalități de abordare a cuplurilor, abordarea noastră se bazează pe cunoașterea factorilor care contribuie la succesul căsniciilor, mai degrabă decât a celor care le fac să dea greș. Nu mai e nevoie să ghicim motivele pentru care cuplurile reușesc să rămână căsătorite și fericite. Datorită anilor de cercetări și de analize ale datelor științifice, reușim să identificăm cu adevărat prin ce se diferențiază cuplurile fericite în căsniciile lor de restul lumii.

Căsniciile inteligente emoțional

Ceea ce face să meargă o căsnicie este surprinzător de simplu. Oamenii fericiți în căsniciile lor nu sunt mai deștepți, mai bogați sau mai descurcăreți decât alții. în viața lor de zi cu zi, însă, au descoperit un proces prin care reușesc să împiedice gândurile și emoțiile negative pe care le au unii față de alții (și pe care toate persoanele le au) să le copleșească pe cele pozitive. în loc să creeze o atmosferă de neînțelegere și împotrivire, aceștia își înțeleg și își acceptă unul altuia nevoile. Atunci când răspund unei solicitări din partea partenerului, motto-ul lor este mai degrabă un util „Da, și...", decât „Da, dar...". Această atitudine pozitivă le permite nu doar să mențină, dar și să sporească sentimentele de iubire, cele ludice, de amuzament, de aventură și de dezvoltare reciprocă. Toate aceste lucruri constituie nucleul oricărei relații îndelungate de iubire. Ei au ceea ce eu numesc o căsnicie inteligentă emoțional.

Pot prezice dacă doi soți vor divorța, după ce îi observ și îi ascult nu mai mult de cincisprezece minute.

Este general acceptat faptul că inteligența emoțională reprezintă un predictor important al succesului unui copil în viață. Cu cât este mai conștient de emoții și cu cât este mai capabil să îi înțeleagă și să se înțeleagă cu ceilalți, cu atât mai luminos va fi viitorul acestui copil, indiferent de coeficientul lui de inteligență. Același lucru este valabil și pentru cupluri. Cu cât un cuplu este mai inteligent emoțional -cu alte cuvinte, cu cât cei doi reușesc mai bine să se înțeleagă, să se prețuiască și să se respecte unul pe celălalt și, în același timp, căsnicia lor — cu atât este mai probabil să trăiască cu adevărat fericiți până la adânci bătrâneți. La fel cum părinții își învață copiii să fie inteligenți emoțional, tot așa cuplurile pot învăța să fie mai inteligente emoțional, întocmai, dezvoltarea acestei abilități poate proteja cuplul de pericolul unui divorț.

De ce v-ati salva căsnicia?

Unul dintre cele mai triste motive din cauza căruia se destramă o căsnicie este acela că niciunul dintre parteneri nu își dă seama de valoarea acesteia până când nu este prea târziu. Doar după ce actele au fost semnate, mobila împărțită și au fost închiriate apartamente separate, cei doi foști soți realizează la cât de mult au renunțat în realitate, atunci când au renunțat unul la celălalt. Unii oameni ar putea crede că a divorța sau a suferi într-o căsnicie nefericită nu e mare lucru — pot chiar să considere că este o realitate a vieții moderne. Acum, însă, există numeroase dovezi care demonstrează cât de vătămătoare pot fi atât divorțul, cât și relațiile nefericite pentru toți cei implicați.

Datorită muncii întreprinse de cercetătorii Lois Verbrugge și James House, amândoi de la Universitatea din Michigan, știm acum că o căsnicie nefericită poate spori cu aproximativ 35% șansele ca dumneavoastră să vă îmbolnăviți și poate chiar să vi se scurteze viața cu patru până la opt ani. Reversul medaliei: persoanele care au căsnicii fericite trăiesc mai mult și mai sănătos decât cele care au divorțat sau cele care sunt nefericite în căsnicie. Oamenii de știință știu cu certitudine că aceste diferențe există, însă, nu suntem încă siguri de ce lucrurile stau astfel.

O parte a răspunsului poate fi aceea că, într-o căsnicie nefericită, oamenii au parte de o stimulare cronică și difuza la nivel fiziologic; cu alte cuvinte, se simt stresați fizic și, adesea, și copleșiți emoțional. Acest fapt uzează și epuizează corpul și mintea, manifestându-se atât prin diverse afecțiuni fizice, cum ar fi tensiune arterială ridicată și boli cardiace, car și printr-o multitudine de probleme psihologice, precum anxietatea, depresia, abuzul de substanțe, psihoze, violență și suicid.

Deloc surprinzător, cuplurile având căsnicii fericite au o rată mult mai scăzută a acestor afecțiuni. De asemenea, ele tind să fie mai sensibile la aspectele legate de starea de sănătate. Cercetătorii presupun că, în felul acesta, soții își poartă unul altuia de grijă în

privința controalelor medicale, a administrării medicației, a alimentației sănătoase și așa mai departe.

Persoanele care sunt căsătorite trăiesc cu patru până la opt ani mai mult decât cele care nu sunt căsătorite.

Există tor mai multe dovezi care arată că o căsnicie fericită poate menține o stare bună de sănătate influențând direct și benefic sistemul de imunitate, care este în fruntea apărării organismului împotriva bolilor, în urma cercetărilor întreprinse, se cunoaște de aproximativ douăzeci de ani că divorțul poare diminua funcționarea sistemului imunicar. Teoretic vorbind, această scădere a abilității sistemului imunitar de a lupta împotriva agresorilor străini poate expune organismul la mai multe boli infecțioase și canceroase. Știm acum că și contrariul poate fi valabil. Oamenii care sunt fericiți în căsniciile lor nu doar evită această diminuare a funcției imunitare, ci pot chiar beneficia de stimularea sistemului imunitar.

Atunci când am evaluat reacțiile sistemului imunitar în cazul celor cincizeci de cupluri care au petrecut o noapte în Laboratorul Iubirii, am constatat o diferență izbitoare între cele care erau foarte mulțumite de căsniciile lor și cele ale căror reacții emoționale în cuplu erau neutre sau cele care erau nefericite în căsnicie. Mai exact, pe baza analizelor de sânge ale fiecărui subiect, am testat reacția unei categorii de celule albe - principalele arme de apărare ale sistemului imunitar. în general, femeile și bărbații fericiți în căsniciile lor prezintă o creștere a numărului acestor celule albe atunci când acestea sunt expuse unor agresori străini, comparativ cu alți subiecți.

Cercetătorii Janice Kiecolt-Glaser și Ron Glaser au testat eficiența altor luptători ai sistemului imunitar: celulele natural-killer, care, după cum le este și numele, distrug celulele defecte sau care au fost modificate (cum ar fi cele infectate sau cele canceroase) și despre care se știe că încetinesc creșterea celulelor tumorale. La fel,

subiecții care erau mulțumiți în relația lor maritală au avut celule natural-killer mai eficiente decât ceilalți subiecți.

Vor fi necesare studii suplimentare care să confirme că această stimulare a sistemului imunitar este unul dintre mecanismele prin care o căsnicie fericită îmbunătățește starea de sănătate și speranța de viață. Cu adevărat important este, însă, faptul că știm cu certitudine că o căsnicie fericită oferă într-adevăr aceste avantaje. Mă gândesc adesea că dacă pasionații de fitness ar dedica măcar 10% din timpul alocat pe săptămână exercițiilor fizice - să zicem, douăzeci de minute în fiecare zi — căsniciei lor în locul corpului lor, ar avea de trei ori mai multe beneficii decât cele obținute în urma exercițiilor la sală.

Atunci când o căsnicie se degradează, soțul și soția nu sunt singurii care suferă - și copiii suferă. înrr-unul dintre studiile pe care le-am efectuat pe șaizeci și trei de preșcolari, aceia care au crescuc în familii în care relația dintre părinți era una ostilă aveau niveluri constant ridicate ale hormonilor de stres, comparativ cu ceilalți copii studiați. Nu știm care sunt repercusiunile pe termen lung ale acestui stres asupra stării lor de sănătate. Știm însă că acest indicator biologic al unui stres foarte intens se reflectă în comportamentul lor. I-am urmărit până la vârsta de cincisprezece ani și am constatat că, în comparație cu ceilalți copii de vârsta lor, acești copii se confruntau mult mai mult cu absenteismul școlar, cu depresia, cu respingerea din partea colegilor, cu probleme de comportament (mai cu seamă agresivitate), cu rezultate școlare slabe și chiar cu eșec școlar.

Un mesaj important pe care ni-1 transmit aceste rezultate este acela că nu este deloc o idee bună aceea de a rămâne într-o căsnicie care nu merge bine doar de dragul copiilor. Este cu adevărat primejdios să creștem copii într-un cămin care este distrus de ostilitate. Un divorț amiabil este de preferat unui război marital fără sfârșit. De foarte multe ori, există o dușmănie reciprocă între părinți, care continuă și după despărțire. Din acest motiv, copiilor ai căror

părinți au divorțatle merge la fel de prost ca și celor care sunt prinși în schimbul de focuri al unei căsnicii nefericite.

Cercetări inovative, rezultate revoluționare

Atunci când se pune problema salvării unei căsnicii, miza este mare pentru toți membrii familiei. în pofida importanței confirmate a satisfacției maritale, numărul cercetărilor temeinice asupra păstrării stabilității și a fericirii în căsnicie este surprinzător de redus. Când am început să cercetez căsătoria, acum mai bine de patruzeci de ani, ați fi avut probabil acces cu ușurință la toate datele științifice corecte despre căsătorie. Când spun „corecte”, mă refer la rezultate care au fost obținute utiiizându-se metode științifice la fel de riguroase precum cele din științele medicale. De exemplu, multe dintre studiile care invesrigau fericirea în căsnicie au fost realizate doar pe baza completării de chestionare de către soți și soții. Această abordare este denumiră metoda de autoraportare', care, deși are întrebuințările ei, este totuși destul de limitată. Cum putem șri dacă o soție este fericită doar pentru că ea a bifat căsuța „fericit” pe un anume formular? Femeile care se află în relații abuzive din punct de vedere fizic, spre exemplu, au scoruri foarte mari la chestionarele care evaluează satisfacția în relația maritală. Femeia care este abuzată va dezvălui adevărul doar dacă se simte în siguranță și dacă este intervievată singură.

Pentru a compensa insuficientele cercetări calitative, colegii mei și cu mine am completat abordările Tradiționale ale studiului asupra căsătoriei cu metode inovatoare și mai cuprinzătoare. Am dat de urma a șapte sure de cupluri care participaseră în șapte studii diferite. Am analizat atât persoanele proaspăt căsătorite, cât și pe cele căsătorite de mai mulți ani și care au fosr evaluate pentru prima dată când aveau vârsta de patruzeci sau de șaizeci de ani. In plus, am analizat cuplurile care tocmai aveau primul lor copil și pe cele care aveau copii preșcolari sau adolescenți. Am analizat relațiile din interiorul cuplurilor provenind din diverse grupuri socio-economice, rasiale și etnice sau cu orientări sexuale diferite.

Majoritatea studiilor mele de lungă durară au presupus interviuri detaliate, în care soții mi-au oferit detalii despre istoricul relației lor maritale, despre filosofii lor privind relațiile în general și despre cum văd ei căsniciile celorlalți, inclusiv cele ale părinților lor. I-am filmat vorbindu-și despre felul în care și-au petrecut ziua, discutând subiecte asupra cărora sunt mereu în contradicție, dar și abordând subiecte mai vesele. Pentru a afla parametrii fiziologici ai stării lor de stres sau de relaxare, le-am măsurat pulsul, tensiunea arterială, rata transpirației, a respirației, precum și funcționarea sistemelor endocrin și imunitar, pe parcursul tuturor interacțiunilor filmare. în roate aceste studii, pentru a avea o perspectivă din interior, am revăzut filmările împreună cu

Termenul (engl.=self-report) se referi la modalitatea de colectare a datelor, realizată exclusiv pe baza informațiilor oferire de către subiecți (n. trad.). cuplurile și le-am cerur să spună la ce se gândeau și ce simțeau atunci când, să zicem, pulsul sau presiunea arterială creșteau brusc în timpul unei dispute maritale. Ulterior, am păstrat datele de contact ale acestor cupluri și am luat legătura cu ele pe tot parcursul studiului, cel puțin o dată pe an, pentru a vedea cum evoluează relația lor.

Cuplurile care au participat la atelierele mele de lucru au o rată a recăderilor de două ori mai scăzută decât cea a celor care au urmat terapie standard de cuplu.

împreună cu colegii mei am fost primi i cercetători care au observat și au analizat într-o manieră atât de cuprinzătoare cupluri căsătorite. Datele obținute de noi au oferit prima descriere reală a proceselor interne — *anatomia* - ale căsniciei. Aceste rezultate, nu părerile noastre, au stat la baza celor Șapte principii ale unei căsnicii fericite. Aceste principii, la rândul lor, reprezintă elementele cheie ale terapiei de scurtă durată extrem de eficiente, pe care am elaborat-o împreună cu soția mea, psihologul clinician dr. Julie Gottman.

Mii de cupluri au participat până acum la programele noastre. Majoritatea lor au venit la noi deoarece căsniciile lor treceau printr-o perioadă de stres intens - multe aflându-se în pragul divorțului. Multe dintre aceste cupluri erau sceptice în privința faptului că un simplu workshop bazat pe cele Șapte principii ar putea face ca relația lor să-și revină. Din fericire, scepticismul lor era lipsit de temei. Rezultatele noastre au arătat faptul ca aceste workshop-uri au schimbat semnificativ și profund viețile acestor cupluri.

Atunci când este vorba despre evaluarea eficienței terapiei maritale, se pare că primul an reprezintă o piatră de hotar. De obicei, cam pe-atunci cuplurile care vor recidiva după încheierea terapiei deja recidivează. Acelea care păstrează pe parcursul primului an beneficiile achiziționate în timpul terapiei tind să continue să facă acest lucru și după aceea. Prin urmare, am supus atelierele noastre de lucru la un test extensiv, organizând la douăsprezece luni un follow-up cu 640 de Cupluri. Sunt bucuros să anunț o rată de succes de 75%. Sunt și mai bucuros să fac cunoscută o rată foarte scăzută de recădere de 20%. (Rata de recădere la nivel național pentru terapia maritală standard este de 30-50%.) Mai exact, am constatat că, la începutul atelierelor noastre de lucru, 27 % dintre cupluri aveau un risc foarte mare de divorț, însă, după nouă ședințe, la controlul efectuat la douăsprezece luni, rata a scăzut la 7%. Rata s-a prăbușit la *4%* în cazul cuplurilor care s-au străduit mai mult și au participat la încă nouă ședințe de terapie de cuplu, după metoda noastră. Mai mult, am constatat că workshop-urile cu scop *preventiv,* în care cuplurile s-au concentrat pe relația lor înainte ca aceasta să ajungă în faza conflictuaiă, sunt de trei ori mai eficiente decât cele organizate pentru cuplurile aflate deja în dificultate.

Motivul pentru care eșuează majoritatea terapiilor maritale

în ultimii ani, si alte laboratoare au obtinut rezultate sim ilare celor obținute de noi și, de asemenea, au elaborat tehnici pentru îmbunătățirea terapiei de cuplu și pentru prevenția problemelor

relaționale. Cu toace acestea, în ciuda numărului sporit de abordări utile și pline de speranță, majoritatea terapeuților din acest domeniu încă oferă modalități de tratament care nu reușesc să ajungă la aspectele esențiale care contribuie la menținerea pe termen lung a unei relații. Pentru a reuși să înțelegem mai bine cum putem face să prospere relațiile în care ne aflăm, trebuie să renunțăm la unele dintre convingerile consacrate despre căsătorie și divorț.

Dacă ați avut sau aveți probleme în relația dumneavoastră, mai mult ca sigur ați primit o mulțime de sfaturi. Uneori, se pare că oricine care a fost vreodată căsătorit ori șcie pe cineva care a fost vreodată căsătorit crede că deține secretul garantat al iubirii eterne. Dar aproape roate aceste informații, fie ele recitate de către un psiholog la televizor sau de către o manichiuristă deșteaptă din mail, sunt greșite. Multe dintre aceste idei, chiar și acelea adoptate de către teoreticieni talentați, au fost de mult discreditate - sau merită să fie. însă ele au devenit atât de înrădăcinate în cultura populară, încât nici nu vă dați seama.

Probabil că cel mai mare mit dintre toate este acela că a comunicași, mai exact, a învăța să vă rezolvați conflictele - este calea cea mai sigură către iubire și către o căsnicie trainică și fericită. Indiferent de orientarea teoretică a terapeutului din domeniul terapiei maritale, indiferent dacă ați optat pentru terapie de scurtă sau de lungă durată, sau dacă citiți cu regularitate blog-urile care dau sfaturi în privința relațiilor, mesajul pe care îl veți primi este aproape același: învățați să comunicați mai bine. Larga popularitate a acestei abordări este ușor de înțeles. Atunci când cuplurile își dau seama că se află într-un conflict (fie că este unul de proporții sau o simplă ciondăneală, o luptă cu țipete și urlete sau o tăcere de gheață), cele mai multe persoane fac tot posibilul să câștige lupta. Sunt atât de concentrate la cât de rănite se simt, la a demonstra că au dreptate și că soțul sau soția greșește sau la a a-1 trata pe celălalt cu răceală, încât liniile de comunicare pot fi blocate de critici dure sau cu totul închise. Prin urmare, pare logic faptul că încercarea de a asculta cu calm și înțelegere punctul de vedere al celuilalt va duce la găsirea

unor soluții în cuplu și la recâștigarea liniștii maritale. într-adevăr, abilitățile de ascultare și de rezolvare de probleme ocupă un loc important în crearea și menținerea unei relații. însă, mult prea des, aceste abordări sunt considerate a fi *tot* ceea are nevoie un cuplu pentru a reuși. Iar cuplurile care nu își rezolvă „bine" problemele sunt considerate sortite eșecului. Niciuna dintre aceste convingeri nu este adevărată.

Metoda cea mai recomandată pentru rezolvarea conflictelor -folosită într-o formă sau alta de către cei mai mulți terapeuți — este ascultarea activă. De exemplu, un terapeut ar putea să insiste să încercați o anumită formă de dialog între ascultător și vorbitor. Să spunem că Rick este supărat pentru că Judy stă până târziu la serviciu aproape în fiecare seară. Terapeutul îi spune lui Rick să își formuleze nemulțumirea sub forma „afirmațiilor de tip eu", care se referă la ceea ce simte el și nu ca acuzații și insulte la adresa lui Judy. Rick va spune „Mă simt singur când sunt singur acasă cu copiii, în timp ce tu lucrezi până târziu.", în loc de „Este atât de egoist din partea ta să lucrezi întotdeauna până târziu și să te aștepți ca eu să mă ocup singur de copii."

Apoi, Judy este rugată să reformuleze atât conținutul, cât și emoția ce răzbat din mesajul lui Rick și să verifice împreună cu ei dacă a înțeles bine ce voia el să spună. (Aceasta arată că ea l-a ascultat activ.) Este rugată și să îi valideze sentimentele - să îi spună că ea le consideră îndreptățire, că îl respectă și ca este alături de el, chiar dacă nu împărtășește același punct de vedere. Ar putea spune „Trebuie să-ți fie greu să ai grijă singur de copii în timp ce eu stau la serviciu până târziu." Lui Judy i se cere să se abțină să își spună părerea, să nu își susțină propriul punct de vedere și să răspundă într-un mod non-defensiv. „înțeleg ce vrei să spui." este o expresie foarte la modă. „înțeleg prin ce treci." este, poate, cea mai memorabilă.

Forțând indivizii să vadă diferențele dintre ei din perspectiva celuilalt, este de așteptat ca rezolvarea de probleme să aibă loc

fără sentimente de furie. Această abordare este adesea recomandată, indiferent de problema în sine - indiferent dacă disputa se referă la cheltuielile făcute la piață sau la diferențe majore în privința scopurilor vieții fiecăruia. Rezolvarea conflictelor este trâmbițată ca fiind nu doar remediul universal pentru roate cuplurile aflate în dificultate, ci și un întăritor care preîntâmpină distrugerea echilibrului unei căsnicii reușite.

De unde a apărut această abordare? Pionierii terapiei maritale au adaptat-o pornind de la tehnici utilizate de către reputatul psihoterapeut Cari Rogers în psihoterapia *individuală.* Psihoterapia rogersiană a avut perioada ei de glorie în anii ’60 și continuă să fie practicată și astăzi în diferite forme. Abordarea lui Cari Rogers presupune reactionarea într-o manieră necritică și plină de acceptare la toate emoțiile și gândurile exprimate de către pacient. De exemplu, dacă pacientul spune „îmi urăsc soția, este o adevărată scorpie cicălitoare.”, terapeutul dă din cap aprobator și sune ceva de genul „Din ce ați spus, am înțeles că soția vă bate la cap, iar dumneavoastră urâți acest lucru.” Scopul este acela de a crea o atmosferă empatică, în care pacientul să se simtă în siguranță să-și exploreze gândurile și emoțiile profunde, având deplină încredere în terapeut.

întrucât căsătoria este, la modul ideal, tot o relație în care oamenii se simt în siguranță să fie ei înșiși, este justificat să învățăm cuplurile această modalitate de înțelegere necondiționată. Rezolvarea de conflicte devine, cu siguranță, mai ușoară, dacă fiecare parte manifestă empatie pentru punctul de vedere al celuilalt.

Problema este aceea că psihoterapia care se concentrează doar pe ascultarea activă și pe rezolvarea conflictelor nu funcționează. Un studiu asupra terapiei maritale efectuat în München de către Kurt Hahlweg și colaboratorii săi a relevat faptul că, chiar și după aplicarea tehnicilor de ascultare activă, un cuplu obișnuit continua să întâmpine dificultăți. Acele puține cupluri care au înregistrat un progres au revenit la starea inițială în decurs de un an.

Atunci când am început cercetarea noastră, spectrul larg al terapiilor maritale bazate pe rezolvarea de conflicte se caracterizau prin aceeași rată foarte crescută a recăderilor. Mai exact, cea mai mare rată de succes în cadrul acestui tip de terapie maritală, obținută de către Neil Jacobson, a fost de doar 35-50%. Cu alte cuvinte, studiile lui au arătat că doar 35-50% dintre cupluri au înregistrat o îmbunătățire semnificativă a căsniciilor lor, ca urmare a terapiei. Un an mai târziu, mai puțin de jumătate din acel grup - sau doar 18-25% dintre toate cuplurile care au început terapia — și-au menținut progresele obținute. Recent, *Consumer Reports* a realizat un sondaj pe un eșantion extins format din membrii săi activi, în legătură cu experiența acestora privind toate categoriile de psihoterapeuți. Majoritatea psihoterapeuților erau foarte bine cotați din punctul de vedere al satisfacției ciienților - cu excepția celor care făceau psihoterapie maritală, care au primit cele mai puține aprecieri. Cu toate că această analiză nu a îndeplinit criteriile unei cercetări științifice riguroase, a confirmat ceea ce aproape toți profesioniștii din acest domeniu știau deja: pe termen lung, terapia maritală nu le este de folos majorității cuplurilor.

La o analiză mai atentă, nu sunt deloc greu de observat motivele pentru care consilierea care se bazează exclusiv pe ascultare activă, atunci când are ca scop remedierea relațiilor, eșuează atât de des. Judy se poate strădui din răsputeri să asculte plină de înțelegere nemulțumirile lui Rick. însă ea nu este un terapeut ascultând un pacient care se plânge de o a treia persoană. Persoana pe care soțul ei o atacă în spatele tuturor acelor „afirmații de tip eu” este chiar ea! Există persoane care pot fi mărinimoase în fața unui astfel de criticism - Dalai Lama, spre exemplu. Este foarte improbabil, însă, ca dumneavoastră sau partenerul dumneavoastră să fiți căsătorit cu una dintre ele. (Până și în terapia rogersiană, atunci când clientul începe să fie nemulțumit de terapeut, acesta din urmă trece de la empatie la alte abordări terapeutice.) Ascultarea activă cere cuplurilor să fie la nivel de Olimpiadă emoțională chiar și atunci când relația abia poate să meargă.

Nu sugerez faptul ca validările, ascultarea activă și „afirmațiile de tip eu”, sunt inutile. Ele pot fi de un real folos în încercările de rezolvare a conflictelor. De fapt, le recomand adesea cuplurilor, înrr-o variantă modificară și cu instrucțiuni clare, precum veți vedea ulterior în această carte. Problema este, însă, următoarea: chiar dacă ele vă vor „îmbunătăți” certurile sau le vor face mai rare, aceste strategii nu sunt suficiente pentru a vă salva căsnicia. Aveți nevoie de cele Șapte principii.

Până și cuplurile fericite în căsnicie pot avea dispute zgomotoase — certurile zdravene nu sunt neapărat dăunătoare unei căsnicii.

în urma studiului efectuat asupra a aproximativ șapte sute de cupluri și după urmărirea evoluției acestor căsnicii timp de aproape douăzeci de ani, acum înțeleg faptul că abordarea standard a consilierii nu funcționează; nu pentru că este aproape imposibil ca majoritatea cuplurilor să reușească, ci, mai important, pentru că rezolvarea cu succes a conflictelor nu garantează și succesul în căsnicie. Unul dintre rezultatele cele mai surprinzătoare ale cercetării noastre a fost acela că, in cuplurile care au reușit să își păstreze căsniciile fericire, partenerii rareori fac ceva care să semene măcar cu ascultarea activă, atunci când sunt supărări.

Să luăm cazul unuia dintre cuplurile studiate, Belle și Charlie. După mai bine de patruzeci și cinci de ani de căsnicie, Belle îl anunță pe Charlie că și-ar fi dorit să nu fi avut niciodată copii. Acest lucru, evident, îl înfurie. Ceea ce a urmat a fost o conversație care încalcă toate regulile ascultării active. Această discuție nu cuprinde prea multă validare sau empatie - amândoi se avântă, susținându-și propriul punct de vedere.

CHARLIE: Crezi că ți-ar fi fost mai bine dacă eu aș fi fost de acord cu tine să nu avem copii?

BELLE: A avea copii a fost o adevărată insultă pentru mine, Charlie.
CHARLIE: Nu. Stai puțin.

BELLE: Să mă cobori la un asemenea nivel!

CHARLIE: Nu te-am cobo...

BELLE: Voiam atât de mult să îmi împart viața cu tine. în schimb, am ajuns un cal de bătaie.

CHARLIE: Hei, stai puțin, oprește-te. Nu cred că a nu avea copii e chiar atât de ușor. Cred că există o bună parte ce ține de biologic pe care tu o ignori.

BELLE: Uită-te la toate relațiile minunate în care nu există copii.
CHARLIE: Cine?

BELLE: Ducele și Ducesa de Windsor! CHARLIE *{oftândadânc)-.* Mai lasă-mi!

BELLE: El era regele! S-a căsătorit cu o femeie importantă. Au avut o căsnicie foarte fericiră.

CHARLIE: Nu cred că acesta este un exemplu potrivit. înainte de toace, ea avea patruzeci de ani. Asta schimbă lucrurile.

BELLE: Nu a avut niciodată copii. Iar el s-a îndrăgostit de ea nu pentru că ea ar fi urmat să se reproducă.

CHARLIE: Dar, adevărul este, Belle, că există o puternică presiune biologică de a avea copii.

BELLE: Este o insultă să crezi că sunt controlată de parcea biologică. CHARLIE: Nu e nimic de făcut în privința asta!

BELLE: Atunci, în orice caz, cred că ar fi trebuit să fi trăit viața din plin fără copii.

CHARLIE: Ei bine, cred că am trăit viața din plin și cu copiii. BELLE: Eu n-am avut parte de cine știe ce distracție.

Charlie și Belle nu par să fie Cuplul Anului, însă au o căsnicie fericiră de pesre patruzeci de ani. Amândoi spun că sunt extrem de mulțumiți de relația lor și că sunt foarte devotați unul altuia.

Fărănicio îndoială, ei au avut asemenea discuții directe de-a lungul anilor. însă acestea nu se încheie cu supărare. în această conversație, ei continuă să discute de ce Belle simte aceste lucruri despre instinctul matern. Marele ei regret este că nu a putut să petreacă mai muie timp cu Charlie. își dorește să nu fi fost mereu atât de irascibilă și de obosită. Ideea de bază în ceea ce spune Belle este că îl iubește din tot sufletul pe Charlie și ar fi vrut să fi petrecut mai mult timp cu el. în mod evident, între ei se petrece ceva foarte pozitiv, care este mai important decât stilul lor argumentativ. Indiferent ce este acel „ceva”, nu poate fi găsit de cuplurile care îl caută cu ajutorul consilierii maritale care se focalizează doar pe disputele „bune”.

Spulberarea mai multor mituri despre căsătorie

Ideea că vă puteți salva căsnicia doar învățând să comunicați cu mai multă înțelegere este, probabil, concepția cea mai greșită despre căsniciile fericite - și nu este singura. Pe parcursul anilor, am descoperit multe mituri care nu doar că sunt false, dar au și un potențial distructiv. Sunt periculoase deoarece pot îndruma greșit cuplurile sau, mai rău chiar, le pot convinge că au o căsnicie sortită eșecului. Printre miturile frecvent întâlnite se află:

Nevrozele sau problemele de personalitate distrug căsniciile. Cercetările au demonstrat doar existența celei mai scăzute corelații între nevrozele obișnuite și eșecul în dragoste. Motivul: cu toții avem probleme față de care nu reacționăm întru totul rațional. Numim acești factori declanșatori „vulnerabilități persistente”, un termen pe care l-am împrumutat de la Tom Bradbury de la UCLA. Acestea nu interferează neapărat cu căsnicia, dacă ați învățat să le recunoașteți și să evitați să le activați la dumneavoastră și la partenerul dumneavoastră. De exemplu, Sam are o problemă în

relația cu autoritățile — urăște să aibă un șef. Dacă ar fi căsătorit cu cineva cu tendințe de control, rezultatul ar fi dezastruos. în schimb, însă, are o căsnicie fericită cu Megan, care îl tratează ca egal și care nu încearcă să îl domine.

Facem o comparație între ei și un alt cuplu care se confruntă cu probleme în căsnicie. Jill are o teamă adânc înrădăcinată de abandon. Soțul ei, Wayne, flirtează cu nerușinare la petreceri, în ciuda faptului că îi este întru totul fidel sofiei. Atunci când ea i se plânge, el insistă ca ea s-o lase mai moale și să îl lase să se bucure de această plăcere nevinovată. însă amenințarea pe care Jill o simte ca urmare a flirturilor lui — și a refuzului de a înceta — îi determină să se separe și, în cele din urmă, să divorțeze. Ideea este că nevrozele nu trebuie neapărat să ruineze o căsnicie. Dacă reușiți să vă obișnuiți cu partea de „nebunie” din celălalt și să îi faceți față cu înțelegere, afecțiune și respect, căsniciei dumneavoastră îi poate merge bine.

Bineînțeles, o boală mintală gravă este altceva. Nu sunteți o persoană rea dacă puneți capăt unei relații cu un partener care se confruntă cu o patologie severă și care nu este capabil să gândească și să funcționeze independent. Cu toate acestea, în cazul multor cupluri, este complicat să se mențină pe un teren neutru: ce este de făcut în cazul unor probleme de sănătate mintală care sunt extrem de dificile, dar cu care, în anumite relații, oamenii se pot obișnui? Această categorie include adicțiile, depresia clinică, fobiile, tulburarea de stres posttraumatic și tulburările afective sau de personalitate severe. Dacă oricare dintre acestea este valabilă în cazul dumneavoastră, nu vă bazați doar pe această carte pentru a lua decizii în legătură cu viitorul dumneavoastră. Căurați ajutor de specialitate din partea unui profesionist bine informat și experimentat în domeniul sănătății mintale.

Interesele comune vă țin împreună. Totul depinde de felul în care interacționați în timp ce urmăriți realizarea acelor interese.
Dacă soțul și soția cărora le place să meargă cu caiacul por aluneca

ușor pe apă împreună, atunci hobby-ul lor îmbogățește și adâncește aprecierea și interesul pe care și le arată unul altuia. Dacă, însă, excursiile lor sunt presărate cu ,,Nu așa se vâslește, fraiere!”, atunci urmărirea acestui interes comun nu este nici pe departe în favoarea căsniciei lor.

Tu faci asta pentru mine, iar... Unii cercetători consideră că ceea ce distinge căsniciile reușite de cele nereușite este faptul că în căsniciile fericite cei doi soți își întorc unul altuia gesturile frumoase. Arunci când unul îl ajută pe celălalt la treburile din gospodărie, acesta din urmă va face intenționat la fel și tot așa. în esență, cuplul funcționează pe baza unei înțelegeri nescrise, recompensând pentru fiecare cuvânt bun sau faptă bună. în căsniciile nefericite, această înțelegere nu se mai respectă, iar furia și resentimentele ajung să domine. Ajutând cuplurile aflace în dificultate să devină conștiente de nevoia unui astfel de contract, se spune în teorie, interacțiunile din cadrul cuplului pot fi remediate.

însă a fi nevoii să ții mereu socoteala a ceea ce cineva a făcut pentru altcineva este cu adevărat un semn că există probleme în acea căsnicie. în cazul soților fericiți unul cu celălalt, unul nu spală vasele ca răsplată pentru faptul că celălalt a gătit, ci pentru că, în general, se simte bine cu el și cu relația lor. Dacă țineți socoteala unor lucruri ce țin de partenerul dumneavoastră, înseamnă că acele aspecte sunt surse de tensiune în căsnicia dumneavoastră.

Evitarea conflictelor va duce la destrămarea căsniciei dumneavoastră. Multe relații de lungă durată reușesc să supraviețuiască chiar dacă se feresc de confruntări. în patruzeci de ani de căsnicie, Allan și Betty nu au „discutat” niciodată despre relația lor. Niciunul nu ar putea spune ce înseamnă o afirmație de „validare”. Arunci când Allan se enervează pe Betty, dă drumul la televizor, pe programul de sport. Când Berry se supără pe el, pleacă la cumpărături. Apoi, se comportă ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat. Cu toate acestea, amândoi declară că sunt foarte fericiți în căsnicie și că se iubesc din tor sufletul, cred **în** aceleași valori, ie

place să pescuiască și să călătorească împreună și le doresc copiilor lor să aibă aceeași viață fericită de cuplu pe care au avur-o ei.

Fiecare cuplu are propriul stil de conflict. Unele evită cu orice preț disputele, altele se ceartă mereu, iar altele reușesc să discute deschis despre diferențele dintre parteneri și să ajungă la un compromis fără măcar să ridice tonul. Niciun stil nu este neapărat mai bun decât altul — atâta timp cât stilul este potrivit amândurora.

Aventurile amoroase sunt principala cauza de divorț. în majoritatea cazurilor, este exact pe dos. Problemele în căsnicie care proiectează cuplul pe o traiectorie către divorț îl împing pe unul dintre parteneri (sau pe amândoi) să caute legături intime în afara căsătoriei. De regulă, rendez-vous-urile nu sunt pentru sex, cât pentru a căuta prietenie, sprijin, înțelegere, respect, atenție, afecțiune și exprimarea interesului. în cadrul unuia dintre cele mai demne de încredere sondaje efectuate vreodată asupra problematicii divorțului, realizat de către Lynn Gigy și Joan Kelly din cadrul Proiectului de mediere în caz de divorț din Corte Madera, California, 80 % dintre bărbații divorțați și femeile divorțate au declarat că motivul pentru care căsniciile lor s-au destrămat a fost acela că s-au îndepărtat treptat de partenerii lor și că au pierdut acel sentiment de apropiere sau din cauză că nu s-au simțit iubiți și apreciați. Doar 20 până la 27% dintre cupluri au declarat că o relație extra-marirală a fost, într-o oarecare măsură, de vină.

Bărbații nu sunt „facuți” biologic pentru căsătorie. Ca un corolar la ideea că aventurile amoroase duc la divorț, această teorie susține faptul că bărbații sunt afemeiați de la natură și, astfel, nu sunt capabili de monogamie. Dar, oricare ar fi legile naturale pe care le respectă celelalte specii, în cazul oamenilor, frecvența legăturilor extra-maritale nu depinde atât de mult de gen, cât de oportunități. Acum, când multe femei lucrează în afara căminului, rata de legături extra-maritale înregistrată în cazul lor a explodat. Conform cercetărilor întreprinse de sociologul britanic Annette Lawson, care a

lucrat în cadrul Universității din California, Berkeley, de vreme ce numărul femeilor care lucrează a crescut atât de mult, numărul de legături extra-maritale ale tinerelor este acum ușor mai ridicat decât cel al bărbaților.

Bărbații și femeile provin de pe planete diferite. Conform unor cărți care s-au bucurat de succes pe piață, bărbații și femeile nu se pot înțelege unii cu ceilalți, deoarece bărbații sunt „de pe Marte”, iar femeile „de pe Venus”. Cu toate acestea, cei care au căsnicii *fericite* (cupluri de heterosexuali) sunt și ei „extratereștri” unul față de altul. Diferențele de gen pot contribui la apariția problemelor maritale, însă nu le determină.

Factorul determinant al satisfacției soțiilor privind sexul, romantismul și pasiunea din căsniciile lor este datorat, în proporție de 70%, de calitatea relației de prietenie din cuplu. Pentru bărbați, factorul determinant este, în proporție de 70%, calitatea relației de prietenie din cuplu. Așa că, până la urmă, bărbații și femeile sunt de pe aceeași planetă.

Aș putea continua la nesfârșit. Ideea este nu doar că există o mulțime de mituri despre căsătorie, ci faptul că informațiile false pe care acestea le răspândesc pot fi descurajatoare pentru cuplurile care încearcă disperate să-și redreseze căsniciile. Dacă aceste mituri sugerează ceva, acest lucru este faptul că fiecare căsnicie este o instituție extrem de complexă și de impunătoare, pentru care cei mai mulți dintre noi nu suntem destul de bine pregătiți. Nu spun că a fi căsătorit este ușor. Cu toții știm că avem nevoie de curaj, determinare și forță pentru a menține pe termen lung o relație. Dar, după ce înțelegeți ceea ce face cu adevărat o căsnicie să fie trainică, salvarea sau protejarea căsniciei dumneavoastră va deveni mai ușoară.

Ce. face să funcționeze o căsnicie?

Sfaturile pe care obișnuiam să le dau cuplurilor la începutul carierei mele erau, în linii mari, aceleași cu cele pe care le dădea aproape oricare dintre terapeuții maritali din vremea aceea - nimic în afara de aceleași păreri învechite despre rezolvarea de conflicte și despre abilitățile de comunicare. însă, după ce mi-am analizat onest propriile mele date de cercetare, a trebuit să înfrunt realitatea dură: ajutorul dat cuplurilor pentru a se certa mai „frumos” putea reduce nivelul lor de stres din timpul certurilor, însă, foarte adesea, nu era de ajuns pentru a le reînvia căsniciile.

Calea cea dreaptă pentru aceste cupluri a devenit evidentă abia după ce am analizat interacțiunile dintre soții ale căror căsnicii au reușit să facă față cu succes multor dificultăți. Cum de aceste cupluri au reușit să se descurce atât de bine? Erau aceste cupluri mai inteligente și mai echilibrate sau erau doar mai norocoase decât celelalte? Ar fi putut învăța și alții ceea ce știau ei?

Curând, a devenit clar faptul că aceste căsnicii fericite nu erau niciodată perfecte. Unele dintre persoanele care spuneau că sunt foarte mulțumire una de cealaltă aveau în continuare diferente de

temperament, de interese și de valori familiale. Conflictele erau destule. Se certau, la fel cum făceau și cei cu căsnicii nefericite, pentru bani, slujbe, copii, treburile casei, sex și rude. Misterul consta în felul în care depășeau cu îndemânare aceste dificultăți și reușeau să își păstreze căsnicia fericită și echilibrată.

A trebuit să studiez sute de cupluri pentru a descoperi secretele acestor căsnicii inteligente emoțional. Nu există două căsnicii la fel, dar, cu cât eu și echipa mea de cercetare analizam mai atent căsniciile fericire, cu atât mai clar era faptul că ele se asemănau în șapte privințe grăitoare. Cuplurile fericite nu știau că respectă cele

Șapte principii, însă toate o făceau. Căsniciile nefericite sunt mereu deficitare în privința a cel puțin una dintre aceste șapte dimensiuni — de obicei, în mai multe. Stăpânind cele Șapte principii, puteți garanta mersul bun al căsniciei dumneavoastră. Veți învăța să identificați care dintre aceste componence reprezintă puncte slabe sau potențial slabe ale relației dumneavoastră și vă puteți îndrepta atenția către ceea ce aveți cu adevărat nevoie. în următoarele capitole, vă vom prezenta toate secretele de a menține (sau a recâștiga) o căsnicie fericită și vă vom fi alături pe măsură ce aplicați tehnicile respective la relația dumneavoastră.

Prietenie versus conflict

La baza celor Șapte principii stă un adevăr simplu — căsniciile fericite se întemeiază pe o prietenie trainică. Prin aceasta eu înțeleg respect reciproc și bucurie de a fi împreună cu celălalt. Acești parteneri se cunosc îndeaproape unul pe celălalt - cunosc extrem de bine ce-i place sau nu-i place celuilalt, care îi sunt trăsăturile de personalitate definitorii, ce speranțe și ce visuri are. Au un respect profund unul pentru celălalt și își exprimă această apreciere nu atât prin fapte mărețe, cât mai ales prin gesturi mărunte, de zi cu zi.

Să luăm exemplul lui Nathaniel, un bărbat extrem de muncitor, care este angajat al unei companii de import și care lucrează mult peste program. într-o altă căsnicie, programul lui ar putea fi un adevărat calvar, însă el și soția lui, Olivia, au găsit modalități de a fi împreună. Vorbesc sau își trimit frecvent mesaje pe parcursul unei zile. Atunci când ea are programat un consult medical, el își amintește să o sune să o întrebe cum a fost. Atunci când el are o întâlnire cu un client important, ea se interesează cum a decurs întrevederea. Dacă au pui la cină, ea îi păstrează pulpele, pentru că știe că acestea îi plac lui cel mai mult. Dacă el face clătite cu afine pentru copii într-o duminică dimineață, va face câteva și fără afine, pentru că știe că ei nu-i plac. Deși el nu este religios, o însoțește la biserică în fiecare duminică, deoarece este un lucru important pentru ea. Deși ea nu se dă în vânt să petreacă prea mult timp cu rudele, a

cultivat o relație de prietenie cu mama și cu surorile lui Nathaniel, pentru că familia înseamnă extrem de mult pentru el.

Dacă toate acestea vi se par plictisitoare și lipsire de romantism, să știți că lucrurile nu stau nici pe departe așa. Prin metode simple, dar eficiente, Olivia și Nathaniel își păstrează prietenia care stă la baza dragostei lor. Drept rezultat, ei au o căsnicie mult mai pasională decât a

acelor cupluri care își condimentează viețile cu vacanțe romantice și cu cadouri scumpe, însă nu reușesc să fie apropiați în viața lor de zi cu zi.

Prietenia menține vie flacăra iubirii, deoarece protejează partenerii de sentimentele de dușmănie pe care le-ar putea avea unul fată de celălalt. întrucât Nathaniel si Olivia au menținut o relație de

prietenie în ciuda neînțelegerilor și nemulțumirilor inevitabile ale unei vieți de cuplu, au parte de așa-numitul „sentiment pozitiv generalizat”, un concept propus inițial de către psihologul Robert Weiss, de la Universitatea din Oregon. Acesta se referă la faptul că toate gândurile pe care fiecare le are despre celălalt și despre căsnicia lor sunt atât de generalizate, încât acestea reușesc să ia locul sentimentelor negative. Ar fi nevoie de un conflict foarte important pentru ca ei să-și piardă echilibrul ca cuplu. Pozitivitatea lor îi determină să se simtă optimiști unul față de celălalt și față de căsnicia lor, să aibă așteptări pozitive de la viața petrecută împreună și să își acorde reciproc încredere.

Iată un scurt exemplu. Olivia și Nathaniel se pregătesc să găzduiască o petrecere. Nathaniel întreabă „Unde sunt șervețelele?”, iar Olivia îi strigă iritată „Sunt în bufet!”. Deoarece căsnicia lor se bazează pe o prietenie trainică, Nathaniel nu ia în seamă tonul vocii Oliviei, ci se concentrează pe informația ofertă de aceasta - aceea că șervețelele se află în bufet. Pune iritarea ei pe seama unei oarecare probleme care nu are nicio legătură cu el -

cum ar fi că ea se simte în întârziere și nu reușește să scoată dopul sticlei de vin. Cu toate acestea, în cazul în care căsnicia lor s-ar fi aflat în dificultate, el mai probabil i-ar fi spus „Lasă, o să le iei *tul”*

Un alt mod de a privi această sentiment pozitiv generalizat este asemănător teoriei „set point'” utilizată în tehnicile de scădere în greutate. Conform acestei teorii bine cunoscute, organismul are o greutate „prestabilită” pe care încearcă să și-o mențină. Datorită homeostaziei, indiferent de cât de mult veți încerca să slăbiți, organismul dumneavoastră are o puternică tendință de a oscila în jurul acestei greutăți. Doar resetând metabolismul organismului dumneavoastră (prin exerciții fizice regulate, să zicem), restricția alimentară poate cu adevărat să ducă la o pierdere definitivă în greutate. într-o căsnicie, pozitivitatea și negativitatea funcționează pe același principiu. Odată ce

Teoria „set point“ a fost elaborată în 1982 de către W. Bennett și J. Gurin, în încercarea de a explica eșecul menținerii pe termen lung a scăderii în greutate. Această abordare presupune existența unei valori sau a unui punct de referință prestabilit în ceea ce privește greutatea corporală, la care organismul se simte confortabil și spre care va tinde mereu (n. rrad.).

căsnicia dumneavoastră este „setată” la un nivel ridicat de pozitivitate, va fi nevoie de mai multă negativitate pentru a destabiliza relația dumneavoastră decât dacă „punctul de referință” ar *fi fost* mai scăzut, în cazul în care relația dumneavoastră devine copleșită de negativitate, ea va fi mult mai dificil de remediat.

Cele mai multe căsnicii încep de la un nivel de referință atât de ridicat, încât cu greu își pot imagina cei doi parteneri că relația lor se va deteriora vreodată. Cu toate acestea, mult prea des, această stare binecuvântată nu se păstrează. Cu timpul, iritarea, resentimentele și furia iau proporții, ajungându-se într-un moment în care prietenia devine mai degrabă un lucru abstract. Cei doi pot pretinde că nu este așa, însă nu aceasta este realitatea lor cotidiană.

în cele din urmă, sfârșesc având un „sentiment negativ generalizat". Totul ajunge să fie interpretat din ce în ce mai negativ. Cuvintele rostite pe un ton neutru sunt considerate atac la persoană. Soțul spune „N-ar trebui să pornești cuptorul cu microunde dacă nu este nimic înăuntru." Soția o ia ca un atac la adresa ei și-i răspunde „Nu-mi spune mie ce să fac. Eu sunt cea care citește instrucțiunile de fiecare dată!" O nouă ceartă începe.

Cum să vă construiți Căminul relațiilor trainice

în anii care au trecut de la prima apariție a acestei cărți, colegii mei și cu mine am explorat anatomia prieteniei din cadrul cuplului și am înțeles tot mai multe cu privire la motivele pentru care aceasta este atât de importantă pentru succesul relației maritale.
Sentimentele pozitive care învăluie cuplurile fericite asemenea celui al lui Nathaniel și al Oliviei se datorează acceptării și înțelegerii reciproce de care ei dau dovadă la un nivel emoțional profund. Denumirea pe care eu o dau acestei legături dintre două persoane este *armonizare.* Cu cât partenerii devin mai pricepuți în dobândirea acestui lucru, cu atât prietenia lor va fi mai durabilă, iar viitorul lor împreună va fi mai trainic și mai promițător. Unele cupluri sunt armonioase în mod natural. însă altele (cei mai mulți dintre noi!) trebuie să depună un oarecare efort pentru a obține acest lucru. Merită osteneala.

Pe măsură ce partenerii se cunosc mai bine și se apropie mai mult unul de celălalt, construiesc ceea ce eu numesc Căminul relațiilor trainice. Cele Șapte principii sunt cuprinse în multele etaje sau niveluri ale Căminului relațiilor trainice. Aceste principii se împletesc cu *încrederea și angajamentul,* care alcătuiesc zidurile protectoare și solide ale casei.

Importanța încrederii și a angajamentului în obținerea succesului în dragoste pare atât de evidentă, încât ați putea spune că cercetarea științifică asupra acestor caracteristici nu poate fi de mare ajutor. Lucrurile nu stau, însă, așa. Datorită datelor obținute în

cadrul Laboratorului Iubirii, am putut investiga ce înseamnă cu adevărat să te dedici unui partener și unei relații. Cu alte cuvante, folosind principiile teoriei jocurilor (o binecunoscută abordare matematică a analizei conflictelor), am reușit să elaborez formule prin care să determin dacă partenerii prezintă un nivel crescut de încredere sau sunt predispuși la □ formă sau alta de infidelitate în viitor. (Cartea noastră *Wbat Makes Love Last?* studiază în profunzime problematica încrederii și a trădării și analizează modalități de prevenire a infidelităților sau de revenire în urma acestora). Printre aceste ecuații se află și ceea ce eu numesc sistemul de măsurare a încrederii în cuplu - un indicator al încrederii partenerilor unul în celălalt.

Imaginați-vă două cupluri proaspăt căsătorite care sunt evaluate în Laboratorul Iubirii. La prima vedere, ele par la fel de pregătite să construiască un Cămin al relațiilor trainice. însă, atunci când echipa mea codează și interpretează detaliile conversațiilor lor, rezultatele arată diferențe frapante. La capătul pozitiv al continuumului se află Dennis și Jackie. Asemenea lui Nathaniel și Oliviei, aceștia par deja experți ai unei relații pe termen lung. Ei gândesc doar în termeni extrem de pozitivi unul despre celălalt și despre relația lor. Sunt capabili să înțeleagă, într-o oarecare măsură, perspectiva celuilalt, chiar și atunci când nu sunt deloc de acord unul cu celălalt. Atunci când au văzut o înregistrare cu ei, făcută în laborator, au declarat că îi deranjează să îl vadă pe celălalt nefericit sau îndurerat. Fișele lor medicale cu date despre puls, tensiune arterială etc. au confirmat aceste declarații. Fericirea unuia depinde de sentimentele partenerului. Fiecare dintre ei este în acord cu emoțiile celuilalt, împărtășind un sentiment durabil de empatie și având un înalt nivel de încredere. Făcând calculele, valorile măsurate aie încrederii în acest cuplu sunt dintre cele mai ridicate. Una peste alta, ei fac o treabă excelentă construind propriul Cămin al relațiilor trainice.

La celălalt capăt al continuumului încrederii în cuplurile proaspeților căsătoriți, îi întâlnim pe Tina și pe Matt. Spre deosebire de Dennis și

Jackie, cei doi au mari dificultăți în privința apropierii emoționale și a implicării. Pe parcursul conversațiilor avute în Laboratorul Iubirii, au arătat că le lipsește înțelegerea față de celălalt și încrederea în relația lor. Emoțiile Tinei nu sunt deloc în acord cu cele ale soțului ei. De exemplu, declară că emoțiile ei sunt „neutre” atunci când își exprimă regretul că soțul ei nu a obținut o promovare la locul de muncă. Nici indicatorii ei biologici nu indică semne de disconfort crescut, precum tensiune arterială crescută sau puls ridicat. Reacțiile soțului ei sunt la fel de decuplate de sentimentele ei. în mod clar, acest cuplu are un nivel scăzut al încrederii. Dacă nu se schimbă nimic între ei, capacitatea lor de a ajunge la aceeași viață împlinită emoțional și sexual va fi extrem de îngreunată. De asemenea, ei vor fi cu atât mai puțin capabili să evite certurile și alte interacțiuni negative.

Nu este deloc o surpriză că relația dinrre Tina și Matt este copleșită de sentimente *negative,* fapt care interferează cu capacitatea lor de a construi o relație în care să se sprijine reciproc. De fapt, ei gândesc în termeni atât de negativi despre relația lor și într-un mod atât de generalizat, încât ajung prizonieri ai unei stări de negativi rate pe care o numesc Motelul Piază Rea al îndrăgostirilor. Acest loc oribil este plin de certuri interminabile și de sentimente urâte. Cuplurile „se cazează” aici, iar apoi descoperă că nu mai pot pleca. Atunci când cei doi sunt prizonieri în Motelul Piază Rea, ajung să creadă că partenerul lor este absolut egoist. Mințile ior sunt pline de gânduri precum „Lui nu îi pasă deloc de ceea ce simt.” și „O interesează doar să facă cum vrea ea.”. Fiecare este tot mai convins că celălalt nu este de partea lui și că nu îl va proteja. Relația lor degenerează într-un joc cu sumă zero, în care victoria partenerului este percepută ca înfrângerea celuilalt. în condițiile acestei neîncrederi cronice, sentimentul de siguranță dispare. Căminul relațiilor trainice nu poate rezista. Zidurile se prăbușesc, lăsând relația descoperită în fața ispitelor forțelor din exrerior.

Ce le rezervă viitorul Tinei si lui Matt? Dacă nu se schimbă

nimic, se îndreaptă, cel mai probabil, către trădare. Cu toate că avem tendința de a ne referi la infidelitate în termeni sexuali, o aventură extraconjugală este doar un tip de lipsă de loialitate care amenință un cuplu atunci când zidurile Căminului relațiilor trainice se prăbușesc. Trădarea este, în esență, orice act sau alegere de viață care nu pune pe primul loc partenerul și angajamentul față de relație. Trădările non-sexuale pot distruge o relație ia fel de bine ca o aventură sexuală. Unele forme des întâlnite de trădare includ neimplicarea emoțională, alianța cu un părinte împotriva propriului partener, lipsa de respect față de partener și încălcarea promisiunilor importante. Adevărul este că cei mai multi dintre noi suntem vinovați de lipsa de încredere, din când în când. însă atunci când ambii soți trișează constant, apare pericolul. De fapt, cercetările efectuate în Laboratorul Iubirii au arătat că *trădarea zace înfierare relație eșuată.*

Cele mai multe cupluri nu sunt nici atât de blocate de neîncredere precum Matt și Tina, nici atât de iscusite să trăiască împreună, cum sunt Dennis și Jackie. Majoritatea relațiilor pe termen lung se află undeva între aceste două extreme. Acest fapt reprezintă o veste bună, deoarece înseamnă că partenerii nu sunt nevoiți să aibă o relație perfectă pentru a reuși să se iubească. Cel mai important lucru este să învățări cum să fiți în acord unul cu celălalt și să faceți din prietenie o prioritate. Pe măsură ce cele Șapte principii vă îndrumă către obținerea acestor obiective, veți observa o îmbunătățire a calității interacțiunilor de zi cu zi. Cu toate că veți continua să nu fiți de acord în toate, conflictele vor deveni de departe mai puțin distructive. Toate acestea se petrec dintr-un anume motiv, unul dintre cele mai importante rezultate ale Laboratorului Iubirii.

împăcările: arma secretă, a unui cuplu fericit

Redescoperirea sau reîmprospătarea prieteniei nu scutește cuplurile de certuri, insă le furnizează o arma secretă care garantează faptul că disputele lor nu scapă de sub control. De exemplu, iată ce se petrece atunci când Olivia și Nathaniel se ceartă. Pe fondul planului lor de a se muta din centru la periferie, tensiunile dintre ei

sunt puternice. Cu toate că sunt de acord în privința apartamentului și a felului în care să îl amenajeze, se iau la hartă atunci când vine vorba de cumpărarea unei mașini noi. Olivia crede că ar trebui să fie în ton cu ceilalți si » > > să aleagă o camionetă. Nathaniel este de-a dreptul dezolat — vrea un Jeep. Cu cât discută mai mult despre subiect, cu atât crește numărul de decibeli. Dacă ați fi o muscă pe peretele dormitorului lor, ați avea serioase îndoieli cu privire la viitorul lor împreună. Apoi, dintr-odată, Olivia își pune mâinile în șold și, imitându-1 perfect pe fiul lor de patru ani, își scoate limba. Nathaniel știe ce e pe cale să facă, așa că scoate el primul limba. Apoi încep amândoi să râdă. Ca întotdeauna, această întrecere prostească reduce tensiunea dintre ei.

în cercetările noastre, avem o denumire tehnică a felului în care se comportă Olivia și Nathaniel. Spunem că fac o *tentativă de împăcare.* Acest termen se referă la orice afirmație sau acțiune — prostească sau de alt Fel - care împiedică negativitatea să ia proporții și să scape de sub control. Tentativele de împăcare reprezintă arma secrecă a cuplurilor inteligente emoțional - chiar dacă multe dintre acestea nu sunt conștiente că folosesc ceva atât de puternic. Atunci când cei doi soți au o prietenie trainică, devin în mod natural experți în a face tentative de împăcare și a le descifra corect pe cele ale partenerului. Insă atunci când cuplurile sunt copleșire de negativitate, până și o tentativă de împăcare clară precum „Hei, îmi pare rău.” nu are prea mare succes.

Succesul sau eșecul tentativelor de împăcare ale unui cuplu reprezintă unul din factorii de bază care determină dacă căsnicia lor va înflori sau. dimpotrivă, se va afla în impas. Din nou, forța prieteniei dintre soți este cea care asigură succesul tentativelor de împăcare. Dacă pare simplist sau prea evident, veți vedea în paginile care urmează că nu este deloc așa. întărirea prieteniei în cadrul căsniciei dumneavoastră nu se rezumă doar la a fi „drăguț”. Chiar dacă credeți că prietenia dumneavoastră este deja destul de solidă, veți fi surprins să descoperiri că este loc de mai bine. Majoritatea cuplurilor care au participat la atelierele noastre de lucru

au fost ușurate aflând că aproape toți oamenii nu se descurcă prea bine în timpul unei dispute. Ceea ce contează cu adevărat este dacă reușesc să se împace.

Scopul căsniciei

în cazul celor mai solide căsnicii, soțul și soția împărtășesc aceleași valori. Nu doar „se înțeleg bine” - îi sunt alături celuilalt în speranțele și visurile pe care acesta le are și își construiesc aceleași scopuri pentru viața petrecută împreună. La acest lucru mă refer atunci când vorbesc despre prețuirea și respectul arătate unul altuia. Foarte adesea, atunci când soții nu reușesc să facă acest lucru, se trezesc prinși în runde de certuri nesfârșite, zadarnice, sau se simt înstrăinați și singuri în propria căsnicie. După ce am vizionat nenumărate înregistrări ale conflictelor în cuplu, pot spune cu toată convingerea că cele mai multe dintre dispute nu sunt despre capacul de la WC lăsat jos sau ridicat și nici despre al cui rând este să ducă gunoiul. Există chestiuni mai profimde, ascunse, care alimentează aceste conflicte superficiale și le fac mai grave și mai dureroase decât ar fi în mod normal.

De îndată ce înțelegeți aceste lucruri, veți fi pregătit să acceptați unul dintre adevărurile cele mai surprinzătoare despre căsătorie: *cele mai multe certuri dintre soți nu pot fi rezolvate.* Soții petrec an după an încercând să schimbe felul de a gândi al celuilalt:. Acest lucru este, însă, imposibil, deoarece majoritatea neînțelegerilor dintre ei își au rădăcina în diferențele fundamentale de stil de viață, de personalitate sau de valori dintre ei. Certându-se din cauza acestor diferențe, tot ce reușesc să obțină este să-și irosească timpul și să facă rău căsniciei lor. în loc să facă acest lucru, trebuie să înțeleagă ce anume stă cu adevărat la baza conflictului și să învețe cum să se obișnuiască cu acesta, prețuindu-se și respectându-se reciproc. Doar atunci ei vor reuși să ajungă să împărtășească aceleași valori.

Până acum, cuplurile puteau atinge acest obiecriv doar cu aj utorul propriei intuiții, al insrincrului sau cu noroc. Acum însă, cele

Șapte principii dezvăluie secretele succesului în căsnicie *tuturor* cuplurilor. Indiferent de situația în care se află în prezent relația dumneavoastră, urmând aceste Șapte principii puteți obține schimbări evidente, pozitive.

Primul pas cărre îmbunătățirea sau consolidarea căsniciei dumneavoastră este acela de a înțelege ce se întâmplă atunci când cele Șapte principii *nu* sunt urmate. Acest fapt a fost confirmat de cercetări amănunțite asupra cuplurilor care nu au reușit să își salveze căsniciile, învățând despre nereușite, nu veți face aceleași greșeli în căsnicia dumneavoastră sau o veți putea salva dacă deja le-ați făcut. De îndarâ ce veți înțelege de ce unele căsnicii eșuează și cum pot cele Șapte principii preveni asemenea tragedii, veți fi pe cale să vă îmbunătățiți căsnicia pentru totdeauna.

Cum pot prezice divorțul

Dara si Oliver stau față în față în Laboratorul Iubirii. Amândoi sunt aproape de treizeci de ani și s-au oferit să participe voluntari în studiul meu despre cuplurile proaspăt căsătorite. în această cercetare amănunțită, 130 de cupluri au acceptat să își pună relația nu doar sub microscop, ci și în fața camerei de filmat. Dara și Oliver sunt printre cei cincizeci care au fost sub observație pe parcursul unei nopți petrecute în „apartamentul” Laboratorului Iubirii.

Dara și Oliver declară că au o viață agitată, dar fericită. Ea urmează cursurile serale ale școlii de asistente, iar el lucrează multe ore suplimentare ca inginer programator. Asemenea multor altor cupluri, atât cele care sunt mulțumite, cât și cele care divorțează în cele din urmă, Dara și Oliver recunosc ca nu au o căsnicie perfectă. Cu toate acestea, spun că se iubesc și că sunt hotărâri să rămână împreună. De-a dreptul radiază atunci când vorbesc despre viața pe care vor s-o aibă împreună.

Le cer să petreacă cincisprezece minute în laborator încercând să încheie o dispută pe care o aveau, în timp 'ce îi filmez. Pe măsură ce ei discută, senzorii conectați de corpurile lor măsoară nivelurile de stres ale fiecăruia, pe baza diferiților indicatori ai sistemului lor circulator, precum rata bătăilor inimii.

Mă aștept ca discuția lor să fie, cel puțin într-o oarecare măsură, neplăcută. în definitiv, le-am cerut să se cerce. Cu toate că unele cupluri reușesc sa își încheie disputele cu vorbe bune și cu zâmbete, de cele mai multe ori atmosfera rămâne tensionată. Dara și Oliver nu fac excepție. Dara crede că Oliver nu se implică destul în treburile casnice, iar el consideră că ea îl bare prea mult la cap, ceea ce îl face și mai puțin motivat să se implice.

După ce i-am ascultat discutând această chestiune, le spun cu tristețe colegilor mei că relația dintre Dara și Oliver se va

deteriora progresiv. Bineînțeles, patru ani mai târziu, ajung în pragul divorțului. Deși încă locuiesc împreună, duc vieți separate. Au devenit asemenea unor fantome, care continuă să bântuie căsnicia care le-a făcut cândva să se simtă atât de vii.

Am prezis că relația lor se va clătina nu din cauză că se certau - la urma urmei, eu le-am cerut acest lucru. Neînțelegerile dintre soț și soție nu sunt, în sine, predicrori ai deteriorării căsniciei. Alte cupluri care au participat la studiul asupra persoanelor proaspăt căsătorite se certau mult mai aprins în cimpul celor cincisprezece minute de înregistrări, comparativ cu Dara și Oliver. Cu toate acestea, am prezis că multe dintre acestea vor rămâne fericite împreună — și așa a fost. Semnele care indicau viitoarea despărțire dintre Dara și Oliver se aflau în *modul* în care ei se certau, mod care i-a făcut vulnerabili la negativitate și la neîncredere.

Primul semn: un început prea dur

Cel mai clar indicator al faptului că această discuție (și această căsnicie) nu se va sfârși bine este felul în care a început. Dara a devenit imediat negativă și acuzatoare. Atunci când Oliver a adus în discuție subiectul treburilor gospodărești, ea era pregătită să fie sarcastică. „Nu mai spune!”, îi zice ea. Oliver a încercat să îndulcească puțin lucrurile, glumind: „Ce zici de cartea pe care spuneam că o s-o scriem: *Bărbații sunt niște porcii'* Dara a rămas nemișcată, lipsită de orice reacție. Au mai vorbit puțin, încercând să născocească un plan care să îl facă pe Oliver să se achite de partea lui din gospodărie, când Dara a spus „Vreau să spun că mi-ar plăcea să văd că lucrurile astea se rezolvă, dar se pare că nu e cazul. Adică, am tot încercat să fac liste și nu a funcționat. Apoi te-am lăsat să faci cum ai vrut tu și nu s-a întâmplat nimic timp de o lună.” Acum, ea dă vina pe Oliver. De fapt, spune că problema nu sunt treburile gospodărești, ci el. S-ar putea ca Dara să aibă motive întemeiate de a se simți atât de frustrată față de soțul ei. însă modul în care ea se exprimă va deveni un obstacol însemnat în calea rezolvării disensiunilor dintre ei.

Atunci când o discuție debutează în felul acesta - cu criticism și/ sau cu sarcasm, care este o formă a disprețului — înseamnă că a „început prea dur”. Cu toate că Dara i se adresează lui Oliver cu o voce clamă și pe un ton foarte liniștit, cuvintele ei poartă o încărcătură negativă. Ascultând doar începutul conversației lor, pentru mine nu a fost nicio surpriză când, ia sfârșit, Dara și Oliver nu au reușit deloc să își rezolve problema. Cercetarea a demonstrat faptul că, dacă discuția are un început prea dur, se va încheia inevitabil în aceeași notă negativă, chiar dacă vor exista mai multe încercări de împăcare între timp. Statisticile arată că în 96 % dintre cazuri puteți prezice rezultatul unei conversații pe baza *primelor trei minute* ale unei interacțiuni de cincisprezece minute! Un început prea dur vă condamnă la eșec. Așadar, dacă începeți astfel o discuție, atunci mai bine vă opriți, trageți aer în piept și începeți din nou.

Al doilea semn: cei patru călăreți

începutul prea dur al Dârei a fost semnul de avertizare că ea și Oliver ar putea avea dificultăți serioase. Pe măsură ce se desfășoară discuția lor, eu continui să caut anumite tipuri de interacțiuni negative. Anumite tipuri de negativitate, dacă sunt scăpate de sub control, devin atât de distrugătoare pentru o relație, încât le numesc Cei patru călăreți ai Apocalipsei. De regulă, acești patru călăreți incră la trap în sufletul unei căsnicii în următoarea ordine: Criticismul, Disprețul, Defensivitatea și împietrirea.

Călărețul 1: Criticismul. Mereu veți avea anumite nemulțumiri cu privire la persoana cu care vă petreceri viața. Dar este o diferență ca de la cer la pământ între exprimarea unei nemulțumiri și criticism. O nemulțumire se referă la un anumit comportament sau la o situație specifică. „Sunt foarte supărată că nu ai măturat aseară prin bucătărie. Ne-am înțeles că facem cu rândul. Ai putea face asta acum?” este o nemulțumire. Precum multe nemulțumiri, are trei părți: (1) cum mă simt („Sunt foarte supărată”), (2) se referă la o situație foarte precisă („că nu ai măturat Ærezrra”), (3) și iată ce doresc/

vreau / prefer („Ai putea face asta acum?"). Dimpotrivă, o critică are caracter general și exprimă sentimente sau păreri negative despre caracterul sau despre personalitatea celuilalt: „Cum poți fi atât de uituc? Urăsc să trebuiască să mătur întotdeauna bucătăria atunci când e rândul tău. Chiar nu-ți pasă." Afirmații care sunt exprimarea unor nemulțumiri reprezintă începuturi mai blânde, în vreme ce acelea care critică sunt începuturi prea dure. Două forme foarte des întâlnite de criticism sunt afirmații care conțin „tu întotdeauna" sau „tu niciodată". Puteți foarte ușor să preschimbați e o nemulțumire într-o critică doar adăugând replica mea „favorită": „Care-i problema ta?"

Puteți observa cât de repede nemulțumirea Dârei S-a transformat într-o critică (și într-un început prea dur) în următorul fragment al discuției ei cu Oliver.

DARA: Vreau să spun că mi-ar plăcea să văd să lucrurile astea se rezolvă, dar se pare că nu e cazul (nemulțumire). Adică, am tot încercat să fac liste și nu a funcționat. Apoi te-am lăsat să faci cum ai vrut tu și nu s-a întâmplat nimic timp de o lună. *(Critică. Sugerează că este vina lui. Chiar dacă ar fi așa, a-l învinovăți nu face decât să înrăutățească lucrurile.)*

Iată câteva exemple care demonstrează diferența dintre nemulțumire și critică.

Nemulțumire. Nu mai avem benzină. Mă deranjează că nu ai făcut plinul așa cum ai spus. Poți, te rog, să te ocupi mâine de asta?

Critică. De ce nu ești în stare să ții minte ceva? Ți-am spus de o mie de ori să faci plinul și n-ai facut-o. Ești întotdeauna așa de nepăsător.

Nemulțumire. Mi-ar fi plăcut să-mi fi spus mai devreme că ești prea obosită să facem dragoste. Sunt foarte dezamăgit și mă simt cam penibil. Te rog, spune-mi și mie când nu ai chef de sex. Chiar nu mă deranjează un „nu".

Critică. De ce ești întotdeauna atât de egoistă? A fost foarte urât din partea ta să mă induci în eroare. Care-i problema ta? Ești frigidă?

Nemulțumire. Te rog să re consulți și cu mine înainte să inviți pe cineva la cină. în seara asta îmi doream să stăm doar noi doi. Vreau să avem 0 seara romantică săptămâna aceasta.

Critică. De ce prietenii tăi sunt întotdeauna mai importanți decât mine? Mereu sunt ultima pe lista ta. Eviți să petreci timp doar cu mine?

Dacă vă sună cunoscut, fie că e vorba de dumneavoastră sau de partenerul dumneavoastră, să știți că nu sunteți singurii. Primul călăreț este foarte des întâlnit în relații. Prin urmare, dacă vă dați seama că sunteți critici unul cu celălalt, nu presupuneți că vă îndreptați cu pași Siguri către divorț. Necazul cu criticismul este acela că, atunci când devine foarte frecvent, așterne calea pentru celălalt călăreț, mult mai nimicitor.

Călărețul 2: Dispretul. Cel de-la doilea călăreț se ivește atunci când apare un sentiment de superioritate față de partener. Este o formă de lipsă de respect. Sosirea sa a fost vestiră arunci când Dara a luat în derâdere sugestia soțului ei de a pune pe frigider o listă cu îndatoririle lui casnice, pentru a-i fi mai ușor să își aducă aminte. îi spune „Chiar crezi că te descurci cu liste?” Mai apoi, Oliver îi spune ca ar avea nevoie de cincisprezece minute să se relaxeze după ce ajunge acasă, înainte de *a se* apuca de treabă. „Deci, dacă te las în pace cincisprezece minute, tu crezi că vei fi gata să te repezi și să faci treabă?”, îl întreabă, batjocoritor.

„Poate. N-am încercat, nu-i așa?”, o întreabă și Oliver.

Dara are acum o ocazie să o lase mai moale, însă, în schimb, ripostează cu sarcasm. „Cred că te descurci destul de bine să vii acasă și să zaci pe undeva sau să dispari în baie.", spune ea. Și apoi adaugă provocator „Deci, crezi că asta-i soluția universală, să re las cincisprezece minute?”

Sarcasmul și cinismul Dârei reprezintă forme ale disprețului. La fel sunt și folosirea diverselor apelative, datul ochilor peste cap și umorul răutăcios. Indiferent de formă, disprețul otrăvește relația pentru că exprimă repulsie. Este practic imposibil să rezolvați o problemă atunci când partenerul dumneavoastră primește mesajul că vă este silă de el sau de ea. Inevitabil, disprețul duce la escaladarea conflictului, nu la reconciliere.

Peter era un maestru al disprețului, cel puțin în ceea ce o privea pe soția lui. Iată ce se întâmplă atunci când el și Cynthia încearcă să poarte o discuție despre părerile lor contradictorii despre cheltuirea banilor. **El** spune „Uită-te numai la diferența dintre mașinile și hainele noastre. Cred că asta spune multe despre cine suncem și cât valorăm. Adică, te iei de mine că îmi spăl camioneta, iar tu te duci și plătești pe cineva să-ți spele mașina. Am plătit mașina ta cât nu face și ru nici măcar nu te sinchisești să o speli. Cred că este revoltător. Cred că, probabil, este Cel mai clar semn de răsfăț din partea ta”. Acesta este un exemplu tipic de dispreț. El nu doar atrage atenția că își cheltuiește în mod diferit banii. O acuză pe soția lui de lipsa unei trăsături de caracter - de a fi o răsfățată.

Cynthia îi răspunde spunându-i că îi este greu fizic să spele singură mașina. Peter nu ia în seamă explicația dară și continuă să facă caz de înalta lui ținură morală. „Eu am grijă de camioneta mea pentru că, dacă am grijă de ea, va ține mai mult. Nu am mentalitatea de «Ah, lasă că mă duc și-mi cumpăr una nouă», pe care se pare că o ai ru.”

încă sperând să îl aducă pe Peter de partea ei, Cynthia spune „Mi-ar plăcea foarte mult dacă ai putea să mă ajuți să-mi spăl mașina. Ar însemna foarte mult pentru mine ” Dar, în loc să profite de această șansă la reconciliere, Peter vrea să se războiască.

„De câte ori m-ai ajutat să-mi spăl camioneta?”, ripostează el.

Cynthia încearcă din nou să se împace. „O să te ajut să-ți speli mașina dacă și tu mă ajuți să o spăl pe a mea.”

Scopul lui Peter nu este de a rezolva această chestiune, ci de a-și denigra soția. Așa că răspunde „Nu asta am întrebat. De câte ori m-ai ajutat?”

„Niciodată”, spune Cynthia.

„Vezi?”, zice Peter. „De asta cred că ești lipsită și de simțul răspunderii. E ca și când, dacă tatăl tău îți cumpără o casă, să te aștepți să vină să ți-o și zugrăvească, nu?"

„Ei bine, mă vei ajuta să-mi spăl mașina dacă și eu te ajut de fiecare dată să-ți speli camioneta?”

„Nu prea cred că vreau să mă ajuți”, spune Peter, râzând.

.Atunci, mă vei ajuta de fiecare dată să-mi spăl mașina?”, întreabă Cynthia.

„O să te ajut când o să pot. Nu-ți pot garanta pe viață. Și ce-o să faci, o să mă dai în judecată?”, întreabă Perer. Și râde iar.

Ascultând această discuție, este evident că principalul scop al lui Peter este de a-și umili soția. Disprețul său ia forma pretinderii unor înalte standarde morale, atunci când spune „Cred că asta spune multe despre cine suntem și cât valorăm.” sau „Nu am mentalitatea de «Ah, lasă că mă duc și-mi cumpăr una nouă.»”

Soții care sunt disprețuitori unul față de celălalt au o tendință mai mare de a suferi de boli infecțioase (răceli, gripă și altele asemenea) comparativ cu alți oameni.

Disprețul este alimentat de gânduri negative despre partener înăbușite multă vreme. Dacă disputele dintre dumneavoastră nu sunt rezolvate, este foarte probabil să aveți astfel de gânduri. Fără

îndoială, atunci când Perer și Cynthia s-au certat pentru prima dată pe tema spălatului mașinilor, el nu a fost chiar atât de lipsit de respect. Probabil, a dat o explicație, de felul „Cred că ar trebui să-ți speli singură mașina. Costă prea mult ca de fiecare dată să ți-o spele cineva.” Au continuat, însă, să se certe pe acest subiect, iar nemulțumirile lui s-au transformat într-un criticism generalizat, precum „Tu cheltui întotdeauna prea mult.” Iar când conflictul a continuat, el s-a simțit din ce în ce mai scârbit și mai sătul de Cynthia, o schimbare care a influențat ceea ce spunea atunci când se certau.

Conflictualitatea, o rudă apropiată a disprețului, este la fel de letală pentru o relație. Reprezintă o formă de furie exprimată agresiv, deoarece este alcătuită din amenințări sau din provocări. Atunci când o soție este nemulțumită că soțul ei nu ajunge acasă la vremea cinei, o reacție conflictuală ar fi „Ei bine, ce ai de gând să faci în privința asta?” Atunci când Peter îi spune Cynthiei „Și ce-o să faci, o să mă dai în judecată?”, el are impresia că glumește, însă, în realitate, el este cât se poate de conflictual.

Călărețul 3: Defensivitatea. Deloc surprinzător este faptul că, având în vedere câr de răutăcios este soțul ei, Cynthia se apără. Ea îi atrage atenția că nu își spală mașina atât de des pe cât crede el. îi explică că ei îi este mai greu din punct de vedere fizic să își spele singură mașina decât îi este lui. Deși este de înțeles că Cynthia ajunge să fie defensivă, cercetările arată că această abordare are rareori efectul contat. Cel care atacă nu renunță și nici nu-și cere scuze. Acest lucru se petrece din cauză că defensivitatea este, în fapt, o modalitate de a da vina pe partener. De fapt, spuneți „Problema nu sunt eu, ești tu.” O formă obișnuită de defensivitate o constituie atitudinea de „victimă inocentă”, care, de obicei, presupune lamentări și transmite mesajul „De ce te iei de mine? Cum rămâne cu toate lucrurile bune pe care le fac? Nimic nu-ți convine.”

Defensivitatea, în toate formele sale, doar agravează conflictul; de aceea este atât de periculoasă. Atunci când Cynthia îi spune lui Peter cât îi este ei de greu să își spele mașina, el nu spune „Oh, acum înțeleg." El îi ignoră scuza - nici măcar nu-și dă seama ce-i spune. Bate și mai tare monedă pe tema înaltelor lui standarde morale, spunându-i cât de bine își îngrijește el mașina și sugerând că ea este o răsfățată pentru că nu face același lucru. Cynthia n-are cum să câștige - nici căsnicia lor, de altfel.

Criticismul, disprețul și defensivitatea nu dau buzna într-un cămin într-o numită ordine. Funcționează mai degrabă ca într-o cursă de ștafetă - predându-și ștafeta unul altuia la nesfârșit, dacă cei doi soți nu reușesc să îi pună capăt. Acest lucru se întâmplă pe măsură ce Oliver și Dara continuă să se certe pe tema curățeniei din locuință. Deși par sa caute o soluție, Dara devine din ce în ce mai disprețuitoare - bătându-și joc de Oliver sub forma întrebărilor pe care i le adresează și a desființării fiecărui plan la care se gândește acesta. Cu cât el devine mai defensiv, cu atât mai tare îl atacă ea. Semnalele transmise de ea prin limbaj corporal indică aroganță. Ea vorbește domol, coatele îi sunt așezate pe masă, iar mâinile cu degetele încrucișate îi sprijină bărbia. Asemenea unui profesor de drept sau a unui judecător, îl bombardează cu întrebări doar ca să-1 vadă cum se frământă.

DARA: Deci, crezi că asta-i soluția universală, să te las cincisprezece minute? *{zâmbind răutăcios)*

OLIVER; Nu, nu cred că e soluția la toate. Mă gândesc, eventual, să fie combinat cu lista de sarcini pe care le avem de făcut într-o săptămână. De ce să nu punem un calendar pe frigider? Așa, l-aș vedea imediat.

DARA: De parcă atunci când îți pui în telefon o listă de lucruri de făcut, ele se și fac? *{ridiculizându-l; in continuare disprețuitoare)*

OLIVER: Nu apuc întotdeauna să mă uit la liste în timpul zilei. Dar acasă... *{apărându-se)*

DARA: Și crezi că o să te uiți în calendar, să înțeleg?

OLIVER: Da. Oricând, dacă nu sunt destul de operativ, te rog să îmi ceri lămuriri. însă acum tu nu mă întrebi, tu îmi comanzi „N-ai făcut asta, n-ai făcut cealaltă.” în loc de asta, mai bine spune „E vreun motiv pentru care nu ai făcut asta sau cealaltă?” E ca și atunci, știi, când am stat în seara aia până târziu și ți-am făcut CV-ul. Chestii de-astea se întâmplă tot timpul și tu nu ții deloc cont de ele. *{defensit>)*

DARA Și ce, eu nu fac lucruri pentru tine?

OLIVER: Ba da, faci... Cred că ar fi mai bine să o lași ceva mai moale. DARA *{sarcastica)-.* Hmm. Se pare că am rezolvat o grămadă de chestii.

Evident, Dara și Oliver nu au rezolvat nimic, din pricina criticismului, a disprețului și a defensivității, care au predominat.

Călărețul 4: împietrirea. în căsniciile în care discuțiile încep prea dur, unde criricismul și disprețul duc la defensivirate și viceversa, unul dintre parteneri, în cele din urmă, renunță. Acest lucru vestește sosirea celui de-al patrulea călăreț.

Gândiți-vă la un soț care se întoarce acasă de la muncă, esre întâmpinat cu un potop de critici din partea soției casnice și reacționează dând drumul la televizor. Cu cât reacționează mai puțin, cu atât țipă ea mai tare. într-un final, el se ridică și iese din cameră. Decât să-și înfrunte nevasta, mai bine se retrage. îndepărtându-se de ea, el evită o confruntare, însă evită și să fie prezent în căsnicia lui. Cu toate că atât soții, cât și soțiile pot ajunge împietriți, cercetările indică faptul că acest comportament este mult mai des întâlnit în rândul bărbaților, în toate categoriile de căsnicii, pentru motive pe care le vom prezenta în continuare.

în timpul unei conversații obișnuite dintre doi oameni, cel care ascultă oferă o mulțime de indicii care îi dau de înțeles vorbitorului că este atent. Poate folosi contactul vizual, poate da din cap sau poate spune ceva de genul „Mda.” sau „Îhî”. O stană de piatră, însă, nu oferă nici un fel de feedback spontan. Are tendința de a privi în altă parte sau în jos, fără a scoate niciun sunet. Stă ca și cum ar fi de piatră, impasibil. Stana de piatră se comportă ca și când nu-i pasă câtuși de puțin de ceea ce îi spuneți, chiar dacă aude.

într-o căsnicie, împietrirea apare, de regulă, mai târziu decât ceilalți călăreți. De aceea, este mai rar întâlnită în rândul bărbaților proaspăt căsătoriți, cum este Oliver, față de alte cupluri care se află în această spirală negativă de ceva timp. E nevoie de timp ca negativitatea creată de primii trei călăreți să devină într-atât de copleșitoare încât împietrirea să fie o cale logică de „ieșire”. Aceasta este atitudinea pe care Mack o adoptă atunci când ei și soția lui, Rita, se ceartă pe tema comportamentului lor la petreceri. Ea spune că problema este că el bea prea mult. El crede că o problemă și mai mare sunt reacțiile ei: îl face de râs în fața prietenilor săi. Iată-i, deja în mijlocul unei dispute.

RITA: Iar sunt eu problema. Am început să-ți spun ce nu-mi convine, dar acum eu sunt de vină. Așa se întâmplă întotdeauna.

MACK: Da, așa faci, știu *(pauză}.* însă mi-e jenă de crizele și de copilăriile tale și la fel le este și prietenilor mei.

RITA: Dacă n-ai mai bea atâta la chefuri, te rooog... MACK: *(privind în jos, evitând contactul vizual — este stană de piatră)* RITA: Pentru că eu cred *(râde)* că, în majoritatea timpului, ne înțelegem chiar bine, *(râde)*

MACK: (continuând să stea neclintit. Rămâne tăcut, nu ridică ochii, nu dă din cap, nu i se mișcă nici un mușchi de pe față, nu spune nimic.)

RITA: Nu crezi?

MACK: *{niciun răspuns)* RITA: Mack? Hei?

Al treilea semn: copleșirea

Rita ar putea crede că disprețul și criticismul ei nu au niciun efect asupra lui Mack. Nimic mai neadevărat. De obicei, persoanele ajung să fie stane de piatră pentru a se proteja de supraîncărcarea psihologică și fizică, un sentiment căruia îi spunem *copleșire.* Apare atunci când negativitatea partenerului dumneavoastră este atât de puternică și de neașteptată, încât rămâneți șocat. Vă simțiți atât de lipsit de apărare în fața acestui atac țintit, încât învățați să faceți orice pentru a evita reperarea lui. Cu cât vă simțiți mai copleșit de criticismul sau de disprețul partenerului dumneavoastră, cu atât sunteți mai atent la semnele care vă arată că acesta este pe cale de a „exploda” din nou. De aceea, tot ceea ce poate gândi Mack este cum să se protejeze de cât de mizerabil îl fac atacurile Rirei să se simtă. Iar felul în care o face este să nu se mai implice emoțional în relație. Din păcate, între timp, Mack și Rita au divorțat.

AMY: Atunci când mă enervez, ar trebui să vii și să încerci să îndrepți lucrurile. Dar când tu încetezi să mai vorbești înseamnă „Nu-mi mai pasă de ce simți tu.” Mă face să mă simt de nimic. Ca și când părerea mea sau ceea ce simt nu contează deloc pentru tine. Nu așa ar trebui să fie o căsnicie.

PAUL: Ce vreau să spun este că, dacă vrei să avem o discuție serioasă, va trebui să încetezi să mai țipi și să urli tot timpul. începi să spui lucruri care dor.

AMY: Ei bine, când mă simt rănită, supărată și vreau să te fac să suferi, încep să spun chestii. Atunci e momentul când amândoi ar trebui să încetăm. Eu ar trebui să spun „îmi pare rău.”, iar tu ar trebui să spui „Știu că vrei să vorbești despre asta. Ar trebui să mă străduiesc și eu să vorbesc, în loc să te ignor.”

Termenul (engl.=self-report) se referă la modalitatea de colectare a datelor, realizată exclusiv pe baza informațiilor oferire de către subiecți (n. trad.).

PAUL: Voi vorbi atunci când...

AMY: îti convine.

PAUL: Nu, atunci când n-o să mai țipi și n-o să mai urli și n-o să mă mai calci în picioare.

Amy îi toc spunea lui Paul cum se simte ea atunci când el se închide și nu mai comunică. însă, se pare că nu îl aude spunându-i de ce se închide în el: nu îi suportă ostilitatea. Și acest cuplu a divorțat.

Destrămarea unei căsnicii poate fi prezisă astfel, de începuturile prea dure și de senzația constantă de copleșire, pricinuite de prezența necruțătoare a celor patru călăreți în timpul disputelor. Cu toate că fiecare dintre acești factori poate prezice un divorț, ei coexistă de obicei într-o căsnicie nefericită.

Al patrulea semn: limbajul corporal

Chiar dacă nu aș fi putut auzi discuția dintre Mack, stana de piatră, și Rita, soția lui, aș fi putut prezice divorțul lor doar văzând parametrii lui fiziologici. Atunci când monitorizăm modificările somatice ale cuplurilor în timpul unei discuții aprinse, putem vedea cât de stresantă este copleșirea la nivel fizic. Una dintre cele mai evidente reacții fizice este accelerarea bătăilor inimii - cu peste 100 de bătăi pe minut - ajungând chiar la 165. (Prin comparație, pulsul obișnuit la un bărbat de aproximativ 30 de ani este 76, iar al unei femei de aceeași vârstă, 82.) Se petrec și modificări hormonale, se secretă inclusiv adrenalină, care contribuie la declanșarea reacției de „fugă sau luptă". De asemenea, crește tensiunea arterială. Aceste modificări sunt atât de intense, încât, dacă un partener este în mod frecvent copleșit în timpul disputelor maritale, este ușor de prezis că,

în cazul în care dinamica dintre parteneri nu se schimbă, ei vor ajunge la divorț.

Episoadele recurente de copleșire duc la divorț din două motive, întâi, ele semnalează faptul că cel puțin unul dintre soți se simte foarte solicitat emoțional atunci când interacționează cu celălalt. în al doilea rând, senzațiile fizice de copleșire - bătăi rapide ale inimii, transpirații și altele - fac practic imposibilă o discuție productivă, în care să se încerce rezolvarea problemelor. Atunci când organismul ajunge într-o stare de suprasolicitare în timpul unei dispute, reacționează la un sistem foarte primitiv de alarmă pe care i-am moștenit de la strămoșii noșrri din epoca preistorică. Toate aceste reacții de stres, precum bătăi rapide ale inimii și transpirații, se petrec deoarece, la un nivel bazai, organismul nostru percepe situația în care se află ca fiind una periculoasă. Cu toare că trăim în epoca concepției in vitro, a transplantelor de organe și a hărților genetice, din punct de vedere evoluționist nu a trecut prea mult timp de când locuiam în peșteri. Prin urmare, organismul uman nu și-a rafinat reacțiile de frică - reacționează la fel, fie că se află în fața unui tigru cu dinți-sabie, fie că se găsește în fața unei soții care îl întreabă plină de dispreț cum de nu-și amintește niciodată să coboare capacul de la toaletă.

Atunci când inima bate cu putere și toate aceste reacții fizice de stres se petrec în mijlocul unei dispute cu partenerul dumneavoastră, consecințele sunt dezastruoase. Abilitatea dumneavoastră de a procesa informația este redusă, însemnând că vă este mai greu să fiți atenc la ceea ce spune el. Rezolvarea creativă de probleme și simțul umorului se duc pe apa sâmbetei. în repertoriul dumneavoastră rămân reacțiile cele mai simple și mai puțin sofisticate din punct de vedere intelectual: lupta (criticați, sunteți disprețuitor sau defensiv) sau fuga (împietrirea). S-a pierdut orice ocazie de a se rezolva problema respectivă. Cel mai probabil, discuția doar va înrăutăți situația.

Bărbații și femeile chiar sunt diferiți

în 85% dintre căsniciile heterosexuale, stana de piatră este soțul, nu neapărat din cauză că, fiind bărbat, ar avea vreun defect. Explicația se află în moștenirea noascră genetică. Dovezile antropologice sugerează că am evoluat de la stadiul de hominizi a căror viață era guvernată de roluri foarte rigide, în funcție de gen, deoarece acestea ofereau avantajul de a putea supraviețui într-un mediu ostil. Femeile erau specializate în creșterea copiilor, în vreme ce bărbații se specializau în acțiuni colective de vânătoare și de apărare.

Așa cum vă poate spune orice mamă care alăptează, cantitatea de lapte este influențată de cât de relaxată se simte, stare asociată cu secreția de oxitocină la nivelul creierului. în felul acesta, selecția naturală favorizează o femeie care este capabilă să se autoliniștească rapid și să se calmeze după ce se simte stresată. Capacitatea ei de a rămâne calmă poate crește șansele de supraviețuire ale copiilor ei, oferindu-le o cât mai mare cantitate de hrană. La bărbați, însă, selecția naturală a recompensat exact reacția opusă. în ceea ce-i privea pe acești vânători în grup, menținerea vigilenței era o abilitate esențială pentru supraviețuire. Astfel, bărbații ale căror niveluri de adrenalină creșteau rapid și care nu se linișteau prea ușor aveau cele mai mari șanse de a supraviețui și de a procrea.

în zilele noastre, sistemul cardiovascular al bărbatului este în continuare mai activ decât cel al femeii și își revine mai încet în urma unui stres. De exemplu, așa cum a reieșit în urma cercetărilor efectuate de Robert Levenson și de studenta lui, Loren McCarter, daca un bărbat și o femeie aud în același timp un zgomot scurt și foarte puternic, ca o explozie, cel mai probabil că bătăile inimii lui vor fi mai rapide și vor rămâne accelerate mai mult timp decât cele ale femeii. Același lucru se petrece și în privința tensiunii arteriale - cea a bărbatului va crește mai mult și va rămâne ridicată mai mult timp. Psihologul Dolf Zillmann de la Universitatea din Alabama a constat că atunci când bărbații sunt

* tratați nepoliticos în mod deliberat, iar apoi li se cere să se relaxeze timp de douăzeci de minute, tensiunea lor arterială crește mult și rămâne ridicată până când vor putea răspunde cu aceeași monedă. însă când femeile sunt supuse aceluiași tratament, ele sunt capabile să se liniștească în cursul celor douăzeci de minute. (Este interesant faptul că tensiunea arterială a unei femei va crește din nou dacă este presară să își ia revanșa!) întrucât confruntările maritale care activează vigilența înseamnă pentru bărbat un preț mai mare de plătit, nu e de mirare că bărbații sunt mai predispuși decât femeile să încerce să le evite.

Este o realitate biologică: bărbații sunt mai ușor copleșiți de conflictele maritale decât soțiile lor.

Această diferență de gen la nivelul reactivității fiziologice a organismelor noastre influențează și ceea ce bărbații și femeile sunt înclinați să gândească despre experiențele lor stresante din căsnicie. Ca parte a experimentelor noastre, le-am cerut cuplurilor să se privească certându-se în înregistrările video făcute de noi și să ne spună la ce se gândesc în momentele în care senzorii detectau că sunt copleșiți. Răspunsurile lor sugerează că bărbații au o tendință mai accentuată de a avea gânduri negative, care le întrețin starea de stres, în timp ce femeile sunt mai predispuse să aibă gânduri liniștitoare, care le ajută să se calmeze și să fie conciliante. Bărbații, în general, fie se gândesc cât de îndreptățiți și de indignați sunt ei („O să i-o plătesc eu.”, „Nu am de ce să suport asta.”), ceea ce de regulă duce la dispreț sau la conflicrualitate, fie se consideră victime nevinovate ale nervilor sau ale nemulțumirilor soției („De ce dă tot timpul vina pe mine?”), lucru care duce la defensivitate.

în mod evident, aceste reguli nu sunt valabile pentru orice barbar și pentru orice femeie, iar ideea că bărbații sunt mai ușor copleșiți de conflictele maritale decât soțiile lor este, în continuare, într-o oarecare măsură, controversată. Dar, după patruzeci și doi de ani de cercetări, am remarcat că în majoritatea cuplurilor heterosexuale sunt valabile aceste diferențe de gen în reacțiile fiziologice și

psihologice la stres. Din cauza acestor deosebiri, cele mai multe dintre căsnicii (inclusiv cele echilibrate și fericite) urmează același tipar al conflictului, în care soția, care este constituțional mai capabilă să facă față stresului, aduce în discuție subiecte sensibile. Soțul, care nu esce la fel de capabil, va încerca să evite să abordeze subiectul respectiv. El poate deveni defensiv și lipsit de reacție. Or, poate chiar să devină conflictual sau disprețuitor, în încercarea de a o face să tacă.

Dacă o căsnicie urmează acest tipar, nu înseamnă neapărat cu cei doi vor divorța. De fapt, îi putem întâlni pe toți cei patru călăreți și chiar, ocazional, supraîncărcare emoțională în unele căsnicii echilibrate, însă, atunci când cei patru călăreți se instalează permanent în acea căsnicie, când unul dintre soți începe să se simtă copleșit aproape tot timpul, relația are serioase dificultăți. Sentimentul constant de copleșire duce aproape inevitabil la detașare emoțională, care, la rândul ei, duce la sentimentul de singurătate. în lipsa unui ajutor, cuplul va ajunge să divorțeze sau să trăiască într-o căsnicie fără rost, în care vor avea vieți separate, paralele, sub același acoperiș. Cei doi por continua să fie împreună - asistând la joaca propriilor copii, găzduind petreceri, mergând în vacanțe cu întreaga familie. Emoțional însă, ei nu se mai simt apropiați unul de celălalt. Au renunțat.

Cel de-al cincilea semn: încercările eșuate de împăcare

Va trece mult timp până când cei patru călăreți și sentimentul de copleșire care apare în urma lor vor ajunge să distrugă o căsnicie. Cu toate acestea, foarte adesea, divorțul poate fi prezis ascultând o singură conversație a unor persoane proaspăt căsătorite. Cum este posibil așa ceva? Explicația este aceea că, prin analizarea oricărui conflict din cadrul unui cuplu, vă puteți da seama de tiparul de interacțiune dintre cei doi soți, care este puțin probabil să se schimbe în lipsa unui ajutor adecvat. O componentă esențială a tiparului unui cuplu este succesul sau eșecul încercărilor soților de a se împăca. încercările de împăcare, așa cum le-am descris la pagina

41, reprezintă eforturile pe care soții le fac („Hai să luăm o pauză.", „Stai să mă calmez întâi."} pentru a reduce tensiunea din timpul unei discuții aprinse - a lua lucrurile mai ușor pentru a preîntâmpina apariția sentimentului de copleșire.

încercările de împăcare salvează căsniciile nu doar pentru că reduc tensiunea emoțională dintre soți, ci și pentru că, diminuând nivelul de stres, împiedică accelerarea ritmului cardiac și apariția sentimentului de a fi copleșit. Atunci când cei patru călăreți decid felul în care are loc comunicarea într-un cuplu, încercările de împăcare adesea nici nu sunt băgate în seamă. Cu precădere atunci când vă simțiți copleșit, nu mai sunteți în stare să auziți un semn de pace verbal.

în căsniciile nefericite, se stabilește o buclă de feedback între cei patru călăreți și eșecul încercărilor de împăcare. Cu cât soții sunt mai disprețuitori și mai defensivi unul față de celălalt, cu atât mai copleșiți se simt și le este mai greu să audă și să răspundă la o încercare de împăcare. Și, de vreme ce împăcarea trece neobservată, disprețul și defensiviratea se accentuează, făcând mai copleșitoare supraîncărcarea emoțională, ceea ce face și mai dificilă remarcarea unei noi tentative de împăcare, ajungându-se ca, în final, unul dintre parteneri să renunțe.

Acesta este motivul pentru care pot adesea prezice un divorț ascultând doar o singură discuție dintre un soț și o soție.
Eșecul tentativelor de împăcare reprezintă un indicator precis al unui viitor lipsit de fericire. Simpla prezență a celor patru călăreți prezice divorțul cu o precizie de 82%. Dacă, însă, adăugăm eșecul tentativelor de împăcare, acuratețea predicției crește la 90%. Acest lucru se întâmplă deoarece unele cupluri care defilează cu cei patru călăreți atunci când se ceartă reușesc să repare răul facur de aceștia. De regulă, în asemenea situații - când cei patru călăreți sunt prezenți, însă tentativele de împăcare au succes -, rezultatul obținut este o căsnicie mulțumitoare. De fapt, 84% dintre cuplurile proaspăc căsătorite care sunt influențate de cei patru călăreți, dar reușesc să

se împace, au căsnicii stabile, fericite, șase ani mai târziu. Dacă, însă, nu există încercări de împăcare - sau dacă tentativele nu sunt luate în considerare — căsnicia este în fata unui real pericol.

în căsniciile inteligente din punct de vedere emoțional, am auzit o gamă larga de încercări reușite de împăcare. Fiecare persoană are propria sa abordare. Olivia și Nathaniel își scoc limba unul la celălalt, alții râd sau zâmbesc ori spun că le pare rău. Până și un enervat „Hei, nu mai striga la mine!” sau „Vorbești pe lângă subiect.” pot detensiona o situație încordată. Toate aceste încercări de împăcare mențin căsnicia echilibrată, deoarece îi împiedică pe cei patru călăreți să se instaleze pe vecie.

Succesul sau eșecul unei împăcări are puțin de-a face cu elocvența, însă depinde total de starea în care se află căsnicia. Cei care m-au învățat această lecția au fost Hal și Jodie. Din cauza profesiei sale, Hal, chimist, afla adesea în ultimul minut că nu va putea ajunge la timp acasă, la cină. Deși Jodie, care avea și ea un serviciu cu normă întreagă, știa că Hal nu își poate face singur programul, chestiunea cinei o deranja. Când au discutat acească problemă în laboratorul nostru, ea i-a atras atenția că, întotdeauna, copiii refuzau să mănânce până nu ajungea el acasă, așa că de multe ori luau cina foarte târziu, lucru care ei nu-i plăcea. Hal i-a sugerat să le dea copiilor o gustare, ca să le fie mai ușor. Sceptică, ea se răstește la el: „Ce crezi că am făcut până acum?”

Hal și-a dat seama că a greșit. N-a știut ce se întâmplă în propria lui casă și, mai rău, a arătat că nu are încredere în capacitatea soției lui de a rezolva situația. într-o căsnicie aflată în dificultate, această situație ar putea foarte ușor să devină punct de pornire pentru o ceartă de zile mari. Am așteptat să văd ce urmează. De vreme ce toate indiciile sugerau că ei au o căsnicie fericită, am anticipat că Hal va face o încercare foarte abilă de împăcare. însă Hal doar i-a zâmbit, făcând o mutră nostimă. Jodie a izbucnit în râs și și-au continuat discuția.

Zâmbetul ștrengăresc al lui Hal a dat roade pentru că relația lor funcționa. însă atunci când Oliver a încercat să o îmbuneze pe Dara chicotind în timp ce discutau chestiunea treburilor casnice, n-a obținut nimic. în căsniciile în care cei patru călăreți sunt instalați confortabil, până și cea mai limpede, mai sensibilă și mai bine intenționată încercare de împăcare va fi sortită eșecului.

în mod ironic, întâlnim mai multe încercări de împăcare în căsniciile cu probleme decât în cele care merg bine. Cu cât eșuează mai mult încercările de împăcare, cu atât aceste cupluri încearcă mai tare. A face încercări repetate de împăcare fără nici un folos poate fi supărător pentru cel care încearcă. Ce face ca lucrurile să stea în felul acesta? Cum puteți crește șansele de reușită a încercărilor dumneavoastră? în capitolele care urmează, veți învăța cum să vă creșteți șansele de succes îmbunătățind prietenia care stă la baza relației cu partenerul dumneavoastră.

Al șaselea semn: amintirile urâte

Arunci când o relație ajunge să fie dominară de negarivitate, nu doar prezentul și viirorul vieții împreună ale celor doi sunr vulnerabile. Și trecutul se află în pericol. Când inrervievez persoanele căsătorite, de obicei pun întrebări despre istoricul relației lor maritale. Am constatat de nenumărate ori că acele persoane la care perspectiva negativă asupra partenerului și a propriei căsnicii este adânc înrădăcinată își rescriu adesea trecutul. Pornind de la răspunsurile lor la întrebările legate de începuturile relației lor, de nuntă, de primul an petrecut împreună, pot prezice probabilitatea ca ei să divorțeze, fără ca măcar să am cunoștință de sentimentele lor din acel moment.

Cele mai niuke cupluri își încep viața de persoane căsătorite cu mari speranțe și cu așteptări ridicate. într-o căsnicie fericită, soții își privesc cu drag trecutul avut împreună. Chiar dacă nunta nu a fost perfectă, își aduc aminte mai degrabă de lucrurile bune decât de cele rele. La fel se întâmplă și cu ce cred unul despre celălalt. își amintesc cât de bine s-au simțit mai demult, cât de încântați erau atunci când s-au cunoscut și cât de mult se plăceau unul pe celălalt. Atunci când vorbesc despre momentele dificile pe care le-au avut, își laudă strădaniile, declarând că au devenit mai puternici în urma necazurilor prin care au trecut împreună.

Insă, atunci când o căsnicie nu merge bine, istoria este rescrisă - în rău. Acum, ea își amintește că el a întârziat o jumătate de oră la cununie. Sau el insistă pe faptul că ea a petrecut atâta timp cu cavalerul de onoare la cina de dinaintea nunții - sau a „flirtat” cu prietenul lui, i se pare lui acum. Un alt semn de rău augur este arunci când unuia dintre parteneri sau chiar amândurora le este greu să își aducă aminte de trecut - a devenit atât de neimportant sau de dureros încât l-au lăsat $ă se stingă.

Peter și Cynthia nu și-au petrecut toată viața certându-se pe tema spălatului mașinii sau a cheltuirii banilor. Fără îndoială că, dacă v-ați uita în albumul lor cu fotografii, veți găsi o mulțime de fotografii frumoase din primele lor zile fericite împreună. Acele fotografii, însă, S-au șters de mult din mintea lor. Dacă sunt rugați să povestească despre trecutul lor, pot spune multe despre perioada când el îi facea ei curte și despre relația lor, dar nimic mai mult. Cynthia își amintește că s-au cunoscut la o cafenea unde ea lucra ca barmaniță, I-a reținut numele și numărul de telefon de pe bonul de casă după ce el a achitat cu cartea de credit și i-a sunat pentru a-1 întreba dacă mănușile găsite în local îi aparțin. Și-au dat prima întâlnire.

Cynthia spune că, la început, a fost atrasă de Peter pentru că el era la facultate și că era o persoana atrăgătoare și cu care îi facea plăcere să stea de vorbă. „Cred că era pentru că aveam o carte de credit", strecoară vorba Peter, o remarcă sarcastică vizând disputele lor din prezent despre bani. Nici el nu pare să își aducă prea bine aminte ce l-a atras la ea când s-au întâlnit prima oară. Spune „Oh.,, (o*pauză lunga),* sincer, nu mai știu. N-am stat niciodată să mă gândesc la un singur lucru. Cred că ar fi destul de periculos pentru mine."

Când au fost întrebați în legătură cu tipurile de activități pe care le faceau cu plăcere mai demult, le-a fose greu să își amintească. „Nu mergeam la iarbă verde, parcă?" întreabă Cynthia, iar el ridică din umeri. Același sentiment de absență îl au și când vorbesc despre decizia lor de se căsători. „Credeam că ne va consolida relația. Părea un pas logic înainte — în esență, acesta-i principalul motiv." spune Peter. își aduce aminte că a cerut-o în căsătorie la un restaurant, legând inelul cu o panglică albă de un buchet de trandafiri albi. Suna promițător, până când a adăugat, cu un surâs trist, „N-o să uit niciodată asta. A văzut inelul. A început să tremure ușor și m-a întrebat «Mă gândesc că vrei și un răspuns, nu?» Nu era chiar reacția la care mă așteptam." Se întoarce către soția lui. „N-ai

zâmbit și nici nu ai râs când ai spus asta - erai lipsită de orice expresie, ca și cum ai fi zis «Ce tâmpit.»”

„Oh, nuuu”, abia îi răspunde Cynthia.

Lucrurile nu se îmbunătățesc nici când ei își amintesc despre nuntă. Cynthia își aduce aminte că s-a simțit jignită deoarece mulți invitați au plecat imediat după masă. Peter ține minte că toți loveau paharele cu lingurițele ca ei să se sărute. „începea să mă enerveze.” Amintirea lui cea mai vie este din limuzină, după petrecere, unde era cu Cynthia și cu cavalerul de onoare. Prietenul său a dat drumul la muzică și a pus la maximum melodia lui Mötley Crüe „Same Old Ball and Chain”. Făcând rezumatul zilei nunții lor, el spune ‚A fost tragedia vieții tale.”, iar Cynthia aprobă, zâmbind obosit.

Peter și Cynthia au amintiri atât de distorsionate din cauză că negativitatea dintre ei a devenit atât de puternică, ca și cum ar fi de piatră. Atunci când cei patru călăreți ajung să stăpânească un cămin, distrugând comunicarea dintre soți, negacivitatea se răspândește cu o asemenea putere încât orice face - sau spune — partenerul este pus într-o lumină negativă.

într-o căsnicie fericită, dacă soțul promite să ridice rufele soției de la spălătorie, dar uită să facă acest lucru, cel mai probabil, ea se va gândi că „Mă rog, e destul de stresat în ultima vreme și ar trebui să se odihnească mai mult.” Consideră că scăparea lui este una trecătoare și că se datorează unei situații particulare. într-o căsnicie nefericită, aceeași situație duce mai degrabă la gânduri precum „întotdeauna e atât de nesimțit și de egoist.” în același fel, într-o căsnicie fericită, un gest de iubire, cum ar fi atunci când soția își întâmpină soțul după o zi de muncă sărutându-1 pasional, este văzut ca o dovadă că soția este drăgăstoasă și grijulie. Or, într-o căsnicie cu probleme, același gest îl face pe soț să se gândească „Oare ce vrea de la mine?”

Aceste percepții distorsionate explică de ce unul dintre soții care au participat la studiul nostru, Mitch, s-a gândit că există motive ascunse pentru care soția lui, Leslie, i-a luat un cadou, l-a îmbrățișat sau chiar i-a telefonat. Cu timpul, el a rescris istoria căsniciei lor, creând un scenariu foarte negativ. Ori de câte ori apărea un conflict, era gata să se simtă îndreptățit și indignat. Gândurile lui negative despre Leslie îl ajutau să își întrețină starea de disconfort. Devenea copleșit de îndată ce începeau să se certe. Așteptările negative în privința ei și a relației lor au devenit o obișnuință pentru el. într-un final, au divorțat.

Se apropie sfârșitul

Atunci când o căsnicie ajunge în punctul în care cei doi soți își rescriu trecutul avut împreună, mințile și trupurile lor fac imposibile comunicarea și rezolvarea problemelor lor de zi cu zi, iar fără ajutor potrivit, relația lor se va distruge cu siguranță. Cei doi se află în permanență în alertă. întrucât se așteaptă mereu la o confruntare, căsătoria lor devine un chin. Rezultatul așteptat: nu se mai implică în relație.

Uneori, un cuplu aflat în acest stadiu final al căsătoriei apelează la consiliere. La prima vedere, nimic imporrant nu pare să fie în neregulă, deoarece nu se ceartă, nu se poartă cu dispreț, nici nu stau lipsiți de reacție. Cei patru călăreți sunt absenți. Cei doi soți discută calm și detașat despre relația și despre disputele lor. Un terapeut fără experiență ar putea presupune cu ușurință că problemele lor nu sunt majore. însă, de fapt, unul dintre ei sau chiar amândoi s-a detașat deja emoțional de relația lor. Studiile efectuare în laboratorul nostru indică faptul că aceste cupluri distante din punct de vedere emoțional ajung să divorțeze - însă se despart după un interval mediu de 16 ani, comparativ cu 5,6 ani în cazul cuplurilor în care conflictele sunt dominate de cei patru călăreți.

Unii părăsesc la propriu o căsnicie, divorțând. Alții o fac rămânând împreună însă ducând vieți paralele. Indiferent de calea urmată,

există patru etape finale care prevestesc sfârșitul relației.

1. Soții consideră că au probleme grave de cuplu.

2. Reluarea acelorași subiecte la nesfârșit pare inutilă. Fiecare încearcă să-și rezolve singur problemele.

3. Soții duc vieți paralele.

4. Soții sunt tot mai însingurați.

Atunci când un cuplu ajunge în stadiul final, unul sau ambii parteneri pot avea o relație extraconjugală. Această infidelitate, însă, este un semn al unei căsnicii pe ducă, nu cauza acesteia. Sfârșitul unei căsnicii putea fi prezis cu mult timp înainte ca oricare dintre soți să calce strâmb. Mult prea des, cuplurile caută ajutor abia după ce căsnicia lor a ajuns să aibă dificultăți serioase. Aproape întotdeauna, semnalele de avertizare au fost acolo încă de la bun început, dacă ar fi știut unde să caute. Sâmburii de discordie se află în (1) ceea ce partenerii își spun efectiv unul altuia (prevalenta începuturilor prea dure, prezența celor patru călăreți și refuzul de a accepta influența celuilalt), (2) eșecul încercărilor de împăcare, (3) reacțiile fiziologice (de copleșire) și (4) gânduri negative generalizate despre căsnicia lor. Oricare dintre aceste semne sugerează că, în absența unei schimbări în modul de interacțiune în cuplu, detașarea emoțională și, de cele mai multe ori, și divorțul sunt doar o chestiune de timp.

Să nu renunțăm înainte de vreme

Oricât de descurajator ar suna, sunt convins că mult mai multe căsnicii ar putea fi salvate decât sunt în realitate. Până și o căsnicie care e pe cale să se destrame poare fi făcută să renască cu o intervenție adecvată. Din păcate, cele mai multe căsnicii aflate în acest stadiu primesc tocmai ajutorul nepotrivit. Terapeuți bine intenționați vor revărsa asupra cuplului un potop de sfaturi despre cum să își negocieze diferențele dintre ei și să își îmbunătățească

comunicarea. La un moment dat, și eu am făcut același lucru. La început, când mi-am dat seama cum pot prezice divorțul, am crezut că am găsit soluția salvatoare pentru toate căsniciile. Toc ce aveam nevoie, credeam, esre să învăț oamenii cum să se certe fără să ajungă să fie dominați de cei patru călăreți și fără să devină copleșiți. Apoi, încercările lor de împăcare ar fi avut succes, iar ei și-ar fi putut rezolva diferendele.

însă, asemenea multor altor experri dinaintea mea, greșeam. Nu am reușir să descopăr cum aș putea salva căsniciile până când nu am început să analizez ce mergea /une în căsniciile fericite. Acum, în urma analizării vieților cuplurilor fericite timp de mai bine de douăzeci de ani, știu că soluția pentru reînsuflețirea unei relații sau pentru protejarea acesteia împotriva divorțului nu constă doar în felul în care facem față neînțelegerilor dintre noi, ci în felul în care interacționăm unul cu celălalt atunci când nu ne certăm. Prin urmare, deși cele Șapte principii ale mele vă vor îndruma în cazul unui conflict, fundamentul abordării mele, care stă la baza primelor trei principii, este de a întări prietenia și încrederea, esența oricărei căsnicii.

Consolidarea prieteniei dintre dumneavoastră, ca soți, este atât de importantă mai ales pentru că ea stimulează romantismul, pasiunea și viața sexuală pe care cu toții ne așteptăm să le avem într-o căsnicie. De fapt, atunci când un cuplu se plânge că relațiile sexuale au devenit monotone, că sunt sporadice sau aproape inexistente, nu mă apuc să le dau un manual despre sex. Mai degrabă, îi îndrum folosind primele trei principii, astfel încât să-și poată consolida și redescoperi camaraderia care i-a unit înainte de toate. Forța prieteniei dintre soți nu doar întețește flacăra sentimentelor din prezent, ci și prevestește viitorul relației, deoarece reprezintă ingredientul principal al unei stări emoționale pozitive dominante. Așa cum am văzut, acest sentiment funcționează ca o poliță de asigurare — crește semnificativ probabilitatea ca încercările de împăcare să aibă succes și să reducă tensiunea în cuplu. Prin urmare, indiferent de situația în care se află relația

dumneavoastră maritală, veți avea enorm de câștigat dacă veți înrreține, veți revigora Sau, dacă e necesar, veți resuscita prietenia dumneavoastră. Acest prim pas al procesului presupune să încercați să vă dați seama cât de mult vă (mai) cunoașteți unul pe celălalt - ideea de bază a primului meu principiu.

Principiul 1: Consolidati-vă hărțile iubirii

Rory este medic pediatru, aflat la conducerea unei secții de neonatologie. Este foarte îndrăgit în spital, unde toată lumea îl numește Dr. Rory. Este o persoană rezervată, însă capabilă de multă căldură, cu umor și cu mult șarm. A fost dinrotdeauna dependent de muncă, dormind în spital, în medie, cam douăzeci de nopți pe lună. Nu știe cum se numesc copiii prietenilor lui, nu știe nici măcar numele câinelui lui. Când a fost întrebat care dintre camerele lor duce la ușa din spate a casei, și-a întrebat soția, pe Lisa.

Soția lui este supărată din cauză că se vedeau extrem de puțin și pentru că vedea că el este foarte detașat emoțional. A încercat în repetare rânduri să îi arate ca ei îi pasă, însă încercările ei au reușit doar să îl enerveze. Așa că ea a ajuns să creadă că ei nu o apreciază deloc și că nu pune niciun preț pe relația lor.

Până în ziua de azi, sunt contrariat de povestea acestui cuplu. Era vorba despre un om înzestrat intelectual care habar n-avea care este numele propriului câine și nici unde se află ușa din spate a casei! Dintre multele probleme cu care se confrunta această relație, probabil cea mai importantă era șocanta ignoranță de care dădea dovadă Rory în privința vieții sale de familie. Ajunsese atât de prins de munca sa, încât îi rămăsese extrem de puțin spațiu mintal pentru lucrurile elementare care făceau parte din viața soției lui.

Oricât de bizară ar putea părea incredibila ignoranță a lui Rory, am constatat că în multe cupluri căsătorite există același obicei (chiar dacă mai puțin dramatic) de a nu acorda prea multă atenție detaliilor vieții soțului sau soției. Unul sau chiar ambii parteneri pot avea doar û idee foarte vagă despre bucuriile, plăcerile, neplăcerile, temerile, supărările celuilalt. Soțului îi poare plăcea arta modernă, însă soția nu ar fi în stare să spună de ce și care este artistul lui preferat. El nu își amintește numele prietenelor ei sau al colegului de care ea se teme că îi subminează constant cariera.

Spre deosebire de acestea, în cuplurile inteligente emoțional detaliile vieții fiecăruia se cunosc îndeaproape. Acest lucru înseamnă a avea o *hartă a iubirii* foarte detaliată — termenul pe care îl folosesc cu referire la acea parte a creierului în care stocați toate informațiile relevante despre viața partenerului dumneavoastră. Un alt fel de a spune același lucru este că acești soți au suficient de multe resurse cognitive dedicate căsniciei lor. Ei își aduc aminte de evenimentele importante din viața celuilalt și au grijă să se pună la curent cu informațiile pe măsură ce realitățile (efective și afective) din lumea partenerului lor se schimbă. Dacă ea comandă pentru el o salată, știe ce sos îi place. Dacă ea lucrează peste program, el se va gândi să îi înregistreze emisiunea preferată. El vă poate spune ce părere are ea despre șeful ei și cum se poate ajunge în biroul ei pornind din dreptul liftului. El știe că religia este importantă pentru ea, însă, în sufletul ei, are unele îndoieli. Ea știe că el se teme să nu semene prea mult cu tatăl lui și că se consideră un „spirit liber”. își cunosc unul altuia scopurile, îngrijorările și speranțele.

Fără o astfel de hartă a iubirii, nu vă puteți cunoaște cu adevărat soțul sau soția. Iar dacă nu știți cine este în mod real, cum îl puteți iubi cu adevărat? Nu e de mirare că termenul biblic pentru iubirea trupească este a „cunoaște”.

Cunoașterea înseamnă putere

Din cunoaștere izvorăște nu doar iubirea, ci și tăria de a trece cu bine prin momentele grele ale unei căsnicii. Cuplurile care au hărți detaliate ale iubirii pentru lumea celuilalt sunt de departe mai bine pregătite să facă față conflictelor și evenimentelor stresante. Sa luam, ca exemplu, una dintre principalele cauze ale nemulțumirii dintre soți: nașterea primului copil. 67% dintre persoanele care au participat la studiul nostru asupra cuplurilor proaspăt căsătorite au înregistrat o scădere bruscă a nivelului de satisfacție în căsnicie când au devenit pentru prima dată părinți. Cele 33% rămase nu au avut același regres — de fapt, jumătate dintre ele au constatat o îmbunătățire a relației lor maritale.

Ce le deosebește pe cele două grupuri? Ați ghicit: cuplurile ale căror relații maritale prosperau după naștere aveau hărți ale iubirii detaliate de la bun început, așa cum reiese dintr-un srudiu efectuat

asupra a cincizeci de cupluri de cărre studenta mea, Alyson Shapiro. Aceste hărți ale iubirii le protejează căsnicia în fața acestei dramatice prefaceri. întrucât soțul și soția avea deja obiceiul de a se informa și de a se menține intenționat la curent cu ceea ce simte și gândește celălalt, nu și-au pierdut echilibrul relației. Dacă, însă, soții nu încep prin a se cunoaște îndeaproape unul pe celălalt, căsnicia lor se va abate ușor de la calea cea dreaptă atunci când viețile lor iau brusc o turnură atât de dramatică.

Maggie și Ken se știau doar de puțin timp când s-au căsătorit și au decis să întemeieze o familie. Dar, deși, relația lor nu avea o viață prea lungă, au compensat prin intimitate. Erau la curent nu doar cu aspectele esențiale ale vieții celuilalt - hobby-uri, sporturi preferate și așa mai departe —, ci și cu cele mai profunde dorințe, convingeri și temeri ale lui. Indiferent cât de ocupați erau, celălalt era mereu prioritar - își făceau întotdeauna timp să se pună la curent cu felul în care celălalt își petrecea ziua. Și, cel puțin o dată pe săptămână, ieșeau la cină și doar povesteau - uneori politică, alteori despre vreme, iar alteori despre propria căsnicie.

Atunci când fiica lor, Alice, s-a născut, Maggie a decis să renunțe la slujba ei pentru a sta acasă cu ea. Până și ea a fost surprinsă de propria decizie, de vreme ce întotdeauna fusese orientată spre a face carieră. Dar odată devenită mamă, sensul fundamental al vieții ei s-a schimbat. Și-a dat seama că era dispusă la multe sacrificii de dragul lui Alice. Acum dorea ca economiile făcute cu scopul de a-și cumpăra o barcă cu motor sa fie păstrate pentru a finanța studiile fiicei lor. Ceea ce s-a întâmplat cu Maggie se întâmplă cu mulți părinți - experiența de a avea un copil este atât de profundă, încât întreaga cunoaștere de sine și a valorilor proprii se transformă radical.

La început, Ken a fost derutat de schimbările survenite în viața Soției lui. Femeia pe care credea că o cunoaște se transformase sub ochii lui. Dar, pentru că aveau obiceiul să fie mereu foarte apropiați, Ken a reușit să țină pasul cu ceea ce gândea și simțea Maggie. Mult prea des, atunci când apare un copil, soțul este lăsar pe dinafară. (Veți afla mai multe despre acest subiect și despre cum să îi faceți față în capitolul 10.) El nu poate ține pasul cu metamorfozele soției lui, pe care nu le înțelege și de care nu este prea încântat. Știind că Maggie a fost mereu o prioritate pentru Ken, el nu a făcut ceea ce majoritatea bărbaților face -nu a dat înapoi din fața cercului magic abia format între mamă și copil.

Drept rezultat, ei au reușit împreună să devină părinți fără a se neglija unul pe celălalt și nici propria căsnicie.

Venirea pe lume a unui copil este doar unul dintre evenimentele de viață ce pot face un cuplu să se rătăcească dacă nu are o hartă detaliată a iubirii. Orice schimbare majoră - de la schimbarea locului de muncă sau a domiciliului, la îmbolnăviri sau pensionare - poate avea același efect. La fel se întâmplă și cu simpla trecere a timpului. Cu cât vă cunoașteți și vă înțelegeți mai bine, cu atât vă este mai ușor să rămâneți apropiați atunci când viața se învolburează în jurul dumneavoastră.

CHESTIONAR DE EVALUARE A HĂRȚILOR IUBIRII

Răspunzând sincer la următoarele întrebări, veți putea afla care este calitatea hărților iubirii pe care le aveți în prezent. Pentru a obține cea mai precisă imagine a situației în care se află căsnicia dumneavoastră în concordanță cu primul principiu, este necesar ca amândoi să completați cele de mai jos.

Citiri fiecare afirmație si încercuiri A dacă e „adevărată” si F dacă este „falsă.”

1. Știu cum se numește prietenul cel mai bun al partenerului meu. **ÂF**

2. Știu cu ce probleme se confruntă în prezent partenerul meu. A **F**

3- Știu cum se numesc unele dintre persoanele care l-au enervat pe partenerul meu în ultimul timp. A F

4. Știu care sunt unele dintre speranțele partenerului meu. A F

5. Cunosc foarte bine ideile și convingerile religioase ale partenerului meu. A F

6. Știu care este filosofia de viață a partenerului meu. A F

7. Pot numi rudele pe care partenerul meu le agreează cel mai puțin. AF

8. Știu ce tip de muzică preferă partenerul meu. A F

9. Pot numi trei dintre filmele favorite ale partenerului meu. A F

10. Soțul meu/ Soția mea știe care sunt supărările mele din prezent. A F

11. Știu care sunt trei dintre momentele cele mai speciale din viața partenerului meu. A **F**

12. Știu ce l-a supărat cel mai tare pe partenerul meu atunci când era copil. A F

13. Por numi principalele dorințe și speranțe de viață ale partenerului meu. A **F**

14. Știu care sunt îngrijorările din prezent ale partenerului meu. **A F**

15. Soțul meu/ Soția mea știe cine sunt prietenii mei. **A F**

16. Știu ce ar face partenerul meu dacă ar câștiga pe neașteptate la loterie. A F

17. Por relata în detaliu care a fost prima mea impresie asupra partenerului meu. **A F**

18. Din când în când, îmi întreb partenerul ce se întâmplă în viața lui. **AF**

19. Cred că partenerul meu mă cunoaște destul de bine. **A F**

20. Soțul meu/ Soția mea șcie care sunt dorințele și speranțele mele. **AF**

Cotare. Acordați-vă câte un punct pentru fiecare răspuns corect.

10 sau mai mult. Acesta reprezintă un punct tare al căsniciei dumneavoastră. Aveți o hartă a iubirii destul de detaliată despre viața de zi cu zi a soțului sau a soției dumneavoastră, cu toate speranțele, visurile și temerile sale. Știți ce îl face pe partenerul dumneavoastră să „funcționeze”. Dat fiind scorul obținut, vă va fi mai ușor să parcurgeți exercițiile următoare referitoare la hărțile iubirii și le veți considera utile. Acestea vă vor ajuta să vă aduceți aminte cât de apropiau sunteți unul de celălalt. Nu considerați că această cunoaștere și înțelegere a celuilalt sunt de la sine înțelese. Păstrând mereu legătura unul cu celălalt în acest fel, veți fi mai bine pregătiți să faceți față oricăror probleme care pot apărea în relația dumneavoastră.

Sub 10. Căsnicia dumneavoastră ar putea fi îmbunătățită în acest domeniu. Probabil, nu ați avut niciodată timpul sau metodele necesare pentru a ajunge să vă cunoașteți cu adevărat unul pe celălalt. Sau poate că hărțile dumneavoastră sunt învechite, de vreme ce viața dumneavoastră S-a schimbat de-a lungul anilor. în orice caz, făcând acum efortul de a învăța mai multe despre soțul sau despre soția dumneavoastră, veți vedea că relația dumneavoastră devine mai puternică.

Există puține daruri pe care soții și le pot face unul altuia mai prețioase decât bucuria de a simți că celălalt îl cunoaște și îl înțelege. A vă cunoaște unul pe celălalt nu ar trebui să fie o corvoada. Iară de ce primul exercițiu legat de hărțile iubirii descris mai jos este, de fapt, un joc! în timp ce vă distrați jucându-vă, vă veți lărgi și adânci și cunoștințele despre celălalt. La finalul tuturor exercițiilor din acest capitol, veți recunoaște cât adevăr este în vechiul cântec „To know you is to love you'”.

Nu judecați ce vă spune soțul sau soția dumneavoastră, nici nu încercați să îi dați celuilalt sfaturi. Țineți minte că sunteți doar înrr-o misiune de găsire a indiciilor. Scopul dumneavoastră este de a asculta și de a învăța despre partenerul dumneavoastră.

EXERCIȚIUL 1: JOCUL CU 20 DE ÎNTREBĂRI AL HĂRȚII IUBIRII

Jucați acest joc împreună, păstrându-vă buna dispoziție și dorința de amuzament. Cu cât vă jucați mai mult, cu atât veți învăța mai multe despre conceptul hărții iubirii și despre modul în care îl puteți pune în aplicare în relația dumneavoastră.

Pasul 1. Luați fiecare câte o foaie de hârtie și un creion ori un pix. împreună, alegeți la întâmplare douăzeci de numere aflate între 1 și 60.

Pasul 2. Veți găsi mai jos o listă cu întrebări numerotate. Găsiți întrebările care corespund numerelor alese de dumneavoastră. Fiecare îi va pune celuilalt respectivele întrebări, începând cu prima găsită în listă. Dacă soțul sau soția dumneavoastră răspunde corect (dumneavoastră decideți acest lucru), va primi numărul de puncte indicate în dreptul acelei întrebări, iar dumneavoastră primiți un punct. Dacă răspunde incorect, niciunul nu primește niciun punct. Aceeași regulă se aplică și când răspundeți dumneavoastră. Câștigător este acela care obține scorul cel mai mare după ce ați răspuns amândoi la toate cele douăzeci de întrebări.

1. Numește doi dintre prietenii mei cei mai buni. (2)

2. Care este trupa de muzică, instrumentul sau compozitorul meu favorit? (2)

3. Cu ce eram îmbrăcat(ă) când ne-am întâlnit prima dată? (2)

4. Numește unul din hobby-urile mele. (3)

5. Unde m-am născut? (1)

6. Ce mă supără în momentul de față? (4)

7. Descrie în detaliu ce am făcut eu azi sau ieri. (4)

„A te cunoaște înseamnă a te iubi" este un cântec compus de Syreeta Wright și de Stevie Wonder la începutul anilor ’70.

8. Când e ziua mea de naștere? (1)

9. Când este aniversarea căsătoriei noastre? (1)

10. Care este ruda mea preferata? (2)

11. Care este visul meu cel mai drag, pe care nu l-am realizat? (5)

12. Care este website-ul meu preferat? (2)

13. Care este una dintre cele mai mari frici ale mele sau unul dintre scenariile mele dezastruoase? (3)

14. Care este momentul din zi când prefer să fac dragoste? (3)

15. Ce mă face să mă simt cea/ cel mai competent(a)? (4)

16. Ce mă excită din punct de vedere sexual? (3)

17. Care este mâncarea mea preferată? (2)

18. Cum prefer să îmi petrec o seară? (2)

19. Care este culoarea mea preferată? (1)

20. Ce vreau să îmbunătățesc la viața mea? (4)

21. Ce fel de cadou îmi place cel mai mult? (2)

22. Care a fost una dintre cele mai frumoase experiențe din copilăria mea? (2)

23. Care a fost vacanța mea preferată? (2)

24. Care este unul din modurile mele preferate de a mă relaxa? (4)

25- La cine apelez eu cel mai mult pentru ajutor (în afară de tine)? (3)

26. Care este sportul meu preferat? (2)

27. Ce îmi place cel mai mult să fac în timpul liber? (2)

28. Care este una dintre activitățile mele preferate la sfârșit de săptămână? (2)

29. Care este locul unde mi-ar plăcea să plec în vacanță? (3)

30. Care este filmul meu preferat? (2)

31. Care sunt câteva din evenimentele importate care urmează să mi se întâmple? Ce cred despre ele? (4)

32. Care sunt unele din acrivirățile fizice pe care le prefer? (2)

33. Cine a fost cel mai bun prieten al meu în copilărie? (3)

34. Care este una din revistele mele preferate? (2)

35. Numește unul dintre rivalii sau „dușmanii” mei. (3)

36. Care cred că este slujba ideală pentru mine? (4)

37. De ce anume îmi este cel mai tare frică? (4)

38. Care este ruda de care îmi place cel mai puțin? (3)

39. Care este sărbătoarea mea preferată? (2)

40. Ce fel de cărți îmi place cel mai mult să citesc? (3)

41. Care este emisiunea mea preferată la televizor? (2)

42. Pe care parte a patului prefer să dorm? (2)

43. Ce mă întristează cel mai mult? (4)

44. Numește una dintre îngrijorările sau preocupările mele. (4)

45. Ce probleme medicale mă îngrijorează? (2)

46. Care a fost momentul cel mai penibil prin care am trecut? (3)

47. Care a fost cea mai urâtă experiență pe care am avut-o în copilăriei (2=3)

48. Numește două persoane pe care le admir. (4)

49. Numește-1 pe cel mai mare rival sau inamic al meu. (3)

50. Dintre toți oamenii pe care îi cunoașrem amândoi, de cine îmi place cel mai puțin? (3)

51. Care este unul din deserturile mele favorite? (2)

52. Care este CNP-ul meu? (2)

53. Numește unul dintre romanele mele preferate. (2)

54. Care este restaurantul meu preferat? **(2)**

55. Care sunt două dintre dorințele, speranțele, visurile mele? (4)

56. Am o ambiție secretă? Care este? (4)

57. Ce mâncăruri nu-mi plac? (2)

58. Care este animalul meu preferat? (2)

59. Care este melodia mea preferată (2)

60. Cu ce echipă sportivă rin? (2)

Jucați acest joc cât de des doriți. Cu cât veți juca mai des, cu atât mai mult veți înțelege conceptul de hartă a iubirii și tipul de informații pe care ar trebui să le știți despre soțul sau despre soția dumneavoastră.

EXERCIȚIUL 2: ADRESAREA DE ÎNTREBĂRI DESCHISE

Actualizarea hărții iubirii dumneavoastră este la fel de importantă ca harta în sine. Procesul presupune punerea de întrebări deschise și apoi reamintirea răspunsurilor date, O întrebare deschisă este una la care nu se poate răspunde cu un rapid „da” sau „nu”. în schimb, partenerul dumneavoastră este invitat să își facă cunoscute experiențele, părerile și sentimenrele. Adresarea unei întrebări deschise demonstrează un interes sincer pentru viața partenerului dumneavoastră și pentru lumea lui lăuntrică.

Instrucțiuni. Mai jos veți găsi o listă lungă de întrebări deschise. Alegeți patru dintre ele pe care vi le veți adresa unul altuia. Fiți, alternativ, cel care vorbește și cel care ascultă. După ce partenerul răspunde la întrebarea dumneavoastră, urmează o întrebare deschisă adresată dumneavoastră. Răspundeți apoi la întrebarea pe care i-ați adresat-o întâi partenerului dumneavoastră.

Acum, este rândul lui să vă adreseze o întrebare deschisă și tot așa. Bineînțeles, puteți alege mai mult de patru întrebări. Cu timpul, le puteți parcurge pe toate - acest lucru poate fi distractiv și edificator.

1. Cum ți-ai dori să fie viața ta peste trei ani?

2. Crezi că munca ta se va schimba în viitor? Cum?

3. Cum ți se pare casa noastră? Ai face schimbări dacă ai putea?

4- Cum crezi că ți-ar fi fost viața dacă ai fi trăit acum 100 de ani?

5. Cum ești ca mamă (tată) în comparație cu mama ta (tatăl tău) ?

6. Ce fel de oameni crezi că vor deveni copiii noștri? Ai vreo temere? Ce speranțe ai?

7. Cum ți se pare slujba ta acum?

8. Dacă ai putea relua cinci ani din viața ta, care ar fi aceia?

9. Cum te simți acum, ca părinte?

10. Dacă ai putea schimba un lucru din trecutul tău, care ar fi acela?

11. Care este lucrul cel mai extraordinar care se petrece acum în viața ta?

12. Dacă ai putea avea dintr-o dată trei noi abilități, pe care le-ai alege?

13. Vorbind despre viitor, ce te îngrijorează cel mai mult?

14. Pe cine îi consideri cei mai buni prieteni ai tăi? S-a schimbat ceva în privința asta recent?

15. Ce calități apreciezi cel mai muit la prieteni, în momentul de față?

16. Care au fost lucrurile cele mai bune și cele mai rele care ți s-au întâmplat în adolescență?

17. Dacă ai putea trăi într-o altă epocă istorică, când ai vrea să trăiești și de ce?

18. Dacă ai putea alege o altă carieră sau profesie, care ar fi aceea și de ce?

19. Care este lucrul pe care ți-ai dori cel mai mult să îl schimbi la felul tău de a fi? De ce?

20. Crezi că lipsesc unele lucruri din viața ta? Care?

21. Crezi că te-ai schimbat în ultimul an? Cum așa?

22. Dacă ai putea proiecta casa perfectă pentru noi, cum ar fi aceasta?

23. Dacă ai putea trăi viața altcuiva, pe a cui ai alege-o?

24. S-a schimbat recent vreunul dintre scopurile vieții tale?

25. Care sunt câteva din visele pe care le ai acum legate de viața ta?

26. Ce îți propui pentru noi, ca familie?

27. Care sunt scopurile tale personale în momentul de față?

28. Dacă ai putea schimba un singur lucru la tine, care ar fi acela?

29. Care au fost momentele tale bune și cele proaste în anul care a trecut?

30. Ce experiențe mai deosebite ai vrea să ai în momentul de față?

încrebările referitoare la harta iubirii sunt utile pentru a obține o descriere în linii mari a vieților dumneavoastră din momentul de față. Dar hărțile iubirii nu ar trebui să fie doar schițate - ele trebuie să conțină detalii esențiale.

EXERCIȚIUL 3: CINE SUNT?

Cu cât știți mai multe despre lumea interioară a celuilalt, cu atât mai profundă și mai recompensatoare va fi relația dumneavoastră. Acest chestionar are ca scop atât îndrumarea dumneavoastră în explorarea propriei persoane, cât și facilitarea comunicării acestui lucru partenerului dumneavoastră. Parcurgeri acest exercițiu chiar dacă sunteți de părere că nu aveți secrete unul față de celălalt. întotdeauna va fi ceva de învățat unul despre celălalt. Viața ne schimbă, așa că niciunul dintre dumneavoastră nu mai este aceeași persoană care și-a spus jurămintele la nunta de acum cinci, zece sau treizeci de ani.

Multe dintre întrebările din acest exercițiu sunt pline de forță. Asigurați-vă că aveți destul timp și intimitate pentru a le putea parcurge cum se cuvine. De fapt, cel mai bine ar fi dacă ați putea face acest exercițiu atunci când știți că nu aveți nimic de făcut, că nu aveți vreun termen limită pentru vreo lucrare, mesaje de trimis sau copii (sau alte persoane) de supravegheat. Cel mai probabil, nu veți reuși să îl terminați într-o singură zi și nici nu ar trebui să vă propuneți. în schimb, împărțiți-1 pe categorii și luați-le pe rând pe fiecare.

Răspundeți cât mai sincer la întrebările din fiecare categorie. Nu e nevoie să vă referiți la fiecare aspect al întrebării - răspundeți doar la părțile care sunt relevante pentru viața dumneavoastră.
Notari răspunsurile pe care le dați într-un jurnal sau un carnețel. Dacă vă este greu să scrieți atât de mult, puteți consemna câteva

idei principale, însă procesul de a nota răspunsurile este important pentru reușita acestui exercițiu. Când sunteți gata, faceți schimb de notițe și arătați-i celuilalt ce ați scris. Discutați însemnările fiecăruia și ce înseamnă aceste informații pentru căsnicia și pentru adâncirea prieteniei dumneavoastră.

Reușitele și strădaniile mele

1. Care eveniment din viata dumneavoastră v-a făcut să vă simțiri cel mai mândru/ cea mai mândră? Scrieți despre reușitele dumneavoastră în plan psihologic, experiențele care v-au depășit așteptările, momente când ari avut de câștigat trecând prin încercări și necazuri.

2. Cum v-au modelat viața aceste reușite? Cum au influențat felul în care gândiți despre dumneavoastră și despre capacitățile dumneavoastră? Cum v-au influențat scopurile și lucrurile pentru care luptați?

3. Ce rol a jucat sentimentul de mândrie (adică de re simți mândru, a fi lăudat, a-i lăuda pe alții) în viața dumneavoastră? Părinții v-au arătat că sunt mândri de dumneavoastră atunci când erați copil? Cum? Cum au reacționat alți oameni ia realizările dumneavoastră?

4. V-au arătat părinții că vă iubesc? Cum? în familia dumneavoastră, afecțiunea era exprimată cu adevărat? Dacă nu, care sunt efectele și implicațiile acestui fapt asupra căsniciei dumneavoastră?

5. Ce rol joacă mândria față de realizări în căsnicia dumneavoastră? Ce rol au strădaniile în căsnicia dumneavoastră? Ce vreți să știe si să

înțeleagă partenerul despre aceste caracteristici ale dumneavoastră, despre trecutul, prezentul și planurile dumneavoastră de viitor? Cum arărati că sunteti mândri unul de celălalt?

Răni și remedii

1. Prin ce perioade sau evenimente dificile ați trecut? Scrieți despre orice ofensă și prejudiciu psihologic pe care le-ați suferit, despre pierderile, dezamăgirile, încercările și necazurile dumneavoastră. Includeți perioadele de stres și de presiune, precum și orice perioade de disperare, lipsă de speranță și singurătate.

Includeți și orice traume profunde prin care ați trecut ca adule sau copil. De exemplu, relații dăunătoare, umilințe, chiar și molestări, abuz, viol sau tortură.

2. Cum ați rezistat în fața acestor traume? Ce efecte durabile au ele asupra dumneavoastră?

3. Cum ați devenit mai puternic(ă) și cum v-ați vindecat? Cum ați compensat neajunsurile? Cum v-ați revenit și cum v-ați refăcut?

4. Cum v-ați pregătit și cum v-ați protejat pentru ca aceste lucruri să nu se mai întâmple niciodată?

5- Cum vă influențează acum căsnicia aceste prejudicii și felul în care v-ați protejat și v-ați revenit în urma lor? Ce vreți să știe și să înțeleagă partenerul despre aceste caracteristici ale dumneavoastră?

Lumea mea emoțională

1. Cum se manifestau cele de mai jos în familia dumneavoastră, când erați copil:

- Furia

- Tristețea
- Frica
- Afecțiunea
- Interesul arătat unul altuia
- Sentimentul de a fi mândru de celălalt

2. în timpul copilăriei dumneavoastră, v-ați confruntat în familie cu o anumită problemă emoțională, cum ar fi agresiune între părinți, un părinte depresiv sau care avea o suferință emoțională? Ce a însemnat acest lucru pentru căsnicia dumneavoastră și pentru celelalte relații apropiate (prieteniile, relațiile cu părinții, cu frații, cu copiii dumneavoastră)?

3. Ce credeți despre a vă exprima sentimentele, mai ales tristețea, furia, mândria și iubirea? Vă este greu să vă exprimați vreuna dintre acestea sau să îl auziți pe partenerul dumneavoastră exprimându-le? De unde credeți că a pornit totul?

4. Ce diferențe sunt între dumneavoastră și soțul/ soția dumneavoastră în privința exprimării emoțiilor? Ce stă la baza acestor diferențe? Ce înseamnă aceste diferențe pentru dumneavoastră?

PRINCIPIUL 1 : CONSOLIDAȚI-VA HĂRȚILE IUBIRII

Misiunea și moștenirea mea

1. Imaginați-vă că sunteți într-un cimitir, privind piatra propriului dumneavoastră mormânt. Scrieți epitaful pe care v-ar plăcea să îl vedeți acolo. începeți cu cuvintele: „Aici zace...”.

2. Scrieți-vă necrologul (nu trebuie să fie neapărat scurt). Cum ați vrea ca oamenii să se gândească la viața dumneavoastră, să își amintească de dumneavoastră?

3. Acum sunteți pregătit să scrieți o declarație oficială privind propria dumneavoastră viață. Care este scopul vieții dumneavoastră? Care este sensul ei? Ce încercați să obțineți? Care este cea mai mare provocare pentru dumneavoastră?

4. Ce moștenire ati vrea să rămână în urma dumneavoastră când veti muri?

5. Ce obiective importante mai aveți de realizat? Aceasta poate să însemne crearea a ceva sau trăirea unei anumite experiențe. Exemple mărunte ar fi să învățări să cântați la banjo, să urcați un munte și așa mai departe.

Cine vreau, să devin

Stați puțin și reflectați asupra a ceea ce tocmai ați scris. Cu roții suntem implicați în devenirea persoanei care am vrea cel mai mult să fim. în acea provocare, avem cu toții demoni cu care să ne luptăm și pe care să îi învingem.

1. Descrieți persoana care doriți să deveniți.

2. Cum ați putea să vă ajurați cel mai bine pentru a deveni acea persoană?

3. Cu ce provocări v-ați confruntat deja în încercarea de a deveni acea persoană?

4. Cu ce demoni interiori a trebuit să vă luptați? Sau vă mai luptați încă?

5. Ce este cel mai probabil să schimbați la dumneavoastră?

6. La ce visuri ați renunțat sau nu ați reușit să vi le împliniți?

7. Cum v-ați dori să fie viața dumneavoastră pesre cinci ani?

8. Ce puteți spune despre persoana care v-ar plăcea să fiți?

Pasul următor

Toace exercițiile și întrebările de mai sus va vor ajuta să vă cunoașteți mai bine și să aveți hărți ale iubirii mai detaliate ale fiecăruia. A vă cunoaște mai bine soțul sau soția și a-i arăta cum sunteți dumneavoastră cu adevărat este un proces continuu. De fapt, este un proces care durează roată viața. Prin urmare, așreptați-vă să reveniți la aceste pagini din când în când, pentru a vă actualiza cunoștințele despre dumneavoastră înșivă și despre celalalt. Gândiți-vă ce întrebări vreți să îi adresați partenerului. Un terapeut pe care îl cunosc obișnuia să poarte o insignă mică întruchipându-1 pe Bugs Bunny și să le spună soților că soluția pentru a avea o căsnicie fericită este de se întreba din când în când: „Ce se întâmplă, doctore?'”.

Chiar și cu toată puterea pe care o dețin, hărțile iubirii sunt doar primul pas. Soții care au o căsnicie fericită nu „doar” se cunosc unul pe celălalt. Ei își construiesc și își îmbogățesc cunoașterea în multe feluri relevante. Pentru început, ei își folosesc hărțile iubirii pentru a-și exprima atât înțelegerea față de celălalt, cât și aprecierea și admirația — cel de-al doilea principiu la care fac referire.

Este vorba despre celebra expresie a personajului animat, Bugs Bunny: „What’s up, doc?” (n. trad.)

Principiul 2:

Intăriți-vă aprecierea și admirația

Să ne întoarcem iar la dr. Rory, soțul a cărui hartă a iubirii avea mărimea unui timbru poștal și care nu reușea nici măcar să-și amintească numele câinelui lor. Ani la rând, soția iui, Lisa, a trecut cu vederea dependența lui de muncă. Dar relația lor a ajuns într-un moment de răscruce într-un an, când, în ziua de Crăciun, Rory, bineînțeles, lucra. Lisa a hotărât să pregătească un coș cu bunătăți de Crăciun și, cu copii cu tot, să îi facă soțului ei o surpriză la spital.

Pe când erau cu toții în sala de așteptare, Rory s-a îndreptat către Lisa, cu o expresie furioasă. I-a spus că îl enervează să fie surprins cu o masă de picnic: „De ce ai făcut asta? Este de-a dreptul penibil." Tocmai atunci, a sunat un rezident și, răspunzând la telefon, figura lui Rory s-a îmblânzit, iar vocea i-a devenit îndatoritoare, caldă și prietenoasă. După ce a închis, s-a întors din nou către Lisa, plin de furie. Ceva s-a frânt în Lisa. Evident, soțul ei era capabil de bunăvoință - doar că nu către ea. A împachetat tot și a plecat acasă cu copiii.

Curând după aceea, a început să iasă în oraș serile fără el. După 0 vreme, Rory i-a cerut să divorțeze. însă, într-un ultim efort de a-și rezolva neînțelegerile, au decis să încerce consilierea maritală. La început, n-au rezolvat nimic. Când, la prima întâlnire cu un terapeut de familie, Lisa a încercat să fie împăciuitoare, Rory nu a fost capabil să răspundă la fel încercărilor ei de împăcare.

Dar speranța nebănuită a căsniciei lor a fost descoperită atunci ' când au fost de acord să fie înregistrați în laboratorul meu pentru o secvență a unui nou program TV. Intervievatorul i-a întrebat despre primii ani pecrecuți împreună. Pe măsură ce Rory descria

prima lor întâlnire, fața lui s-a luminat. Iară un fragment din ceea ce și-au amintit amândoi:

RORY: Cred că ea era foarce agitată, iar eu. avea o oarecare idee de ce era agitată, unele chestiuni culturale cu care ea încerca să se împace. Și, din cauza asta, am știut că va dura mult, mult. Așa că, nu eram agitat deloc. Mă gândeam că este prima etapă a unui maraton pe cinci ani...

LISA: Vrei să spui că îți facuseși un plan pe cinci ani de la prima noastră întâlnire?

RORY: Poate că asta e exagerat, însă știam că va fi mai mult decât un prânz.

LISA: Uau.

Rory și Lisa se țineau de mână când povesteau aceste lucruri. Lisa radia - el nu pomenise niciodată nimic despre campania lui de cucerire a inimii ei. Această scurtă vinietă nu pare prea impresionantă (de fapt, această secvență a fost editată și s-a difuzat doar o mică parte din ea), însă pentru un observator instruit erau prezente multe indicii în această interacțiune dintre cei doi soți care ofereau o speranță căsniciei lor. Amintirile pline de tandrețe ale lui Rory și ale Lisei despre primele lor zile împreună reprezentau dovezi că dedesubtul antagonismului existau sclipiri a ceea ce eu numesc sistemul de apreciere și admirație. Aceasta înseamnă că fiecare dintre ei a păstrat ca idee fundamentală faptul că celălalt merită să fie respectat și chiar îndrăgit.

Dacă soții mai păstrează încă un sistem funcțional de apreciere și admirație, căsnicia lor ar putea fi salvată. Nu sugerez că modalitatea de a reface o căsnicie atât de problematică precum cea a lui Rory și a Lisei este ușoară. însă poate fi făcută. După doi ani, totul s-a schimbat în ceea ce-i privește. Cu ajutorul terapeutului lor, Lois Abrams, Rory și Lisa au utilizat tehnici precum cele descrise în paginile următoare, pentru a scoate la iveală și mai multe dintre

sentimentele lor pozitive și pentru a le pune să lucreze în scopul salvării căsniciei lor. Rory și-a revizuit programul de lucru. A instruit un rezident să preia o bună parte a muncii pe care el o făcea de unul singur. A început să ia cina în fiecare seară cu Lisa și cu copiii. Cei doi au început să iasă serile, mai ales la dansuri populare. în pofida agoniei prin care au crecut, Rory și Lisa și-au salvat căsnicia.

Aprecierea și admirația sunt două dintre elementele cele mai importante într-o relație de afecțiune de durată plină de satisfacții. Deși în cuplurile care au o căsnicie fericită, partenerii se pot simți uneori agasați de trăsăturile dificile de personalitate ale celuilalt, încă simt că

PRINCIPIUL 2:ÎNTÂRIȚI-VÂ APRECIEREA ȘI ADMIRAȚIA

persoana cu care s-au căsătorit merită să fie onorară și respectată. Se prețuiesc unul pe celălalt, ceea ce este esențial pentru a menține intact Căminul relațiilor trainice și a preveni infidelitatea. Dacă aprecierea și admirația lipsesc cu desăvârșire, reînvierea relației este imposibilă.

A învăța lecția trecutului

Așa cum s-a întâmplat în cazul lui Rory și al Lisei, cea mai bună metodă de a testa dacă soții mai au un sistem funcțional de apreciere și admirație este, de regulă, de a vedea cum își privesc rrecurul lor împreună. Daca o căsnicie are dificultăți, când veți cere celor doi să povestească despre situația lor din prezent, nu veți auzi prea multe laude. însă, chestionați-i cu privire la trecut și veți afla adesea scânteieri de sentimente pozitive.

Desigur, unele căsnicii vin deja pustiite. în aceste relații, antagonismul a ajuns în stadiul de metastază, asemenea unui cancer agresiv, care se răspândește în trecut și distruge amintirile frumoase ale celor doi soți. Vedem sfârșitul regretabil al căsniciei lui Peter cu Cynthia. Ei își aduc aminte foarte puține lucruri despre

începutul relației lor. întrebați ce obișnuiau să facă atunci când se întâlneau, ei se uitau unul la celălalt cerând parcă ajutor din priviri și apoi rămâneau tăcuți, făcând eforturi să-și amintească. Peter nu și-a putut aminti nicio singură calitate pe care o admira la Cynthia pe atunci. Căsnicia lor nu a putut fi readusă la viață.

In 94% dintre cazuri, soții care interpretează pozitiv istoria căsniciei lor ți caracterul partenerului lor au șanse mai mari de a avea un viitor fericit. Atunci când amintirile frumoase sunt distorsionate, acesta este un semn că relația are nevoie de ajutor.

Spre deosebire de ei, atunci când alți doi soți care au participat la studiul meu asupra cuplurilor proaspăt căsătorite, Michael și Justine, au fost întrebați de trecutul lor împreună, au radiat. Nunta lor a fost «perfectă”, luna de miere a fost „nemaipomenită”. Aceasta nu înseamnă doar că ei au sentimente pozitive despre primii lor ani împreună, ci și că acele amintiri sunt încă proaspete. Justine își amintește că au mers la același liceu, el fiind cu câțiva ani mai mare decât ea. S-a îndrăgostit de el atât de tare, încât și-a lipit fotografia lui într-un album cu tăieturi din ziare. (I-a mărturisit acest lucru și i-a arătat albumul la cea de-a patra întâlnire). S-au revăzut oficial după câțiva ani, când ea a însoțit-o pe sora iui vitregă (una dintre prietenele ei) într-una din vizitele de la sfârșit de săptămână la facultatea lui.

Michael a simțit imediat că Justine este jumătatea lui, însă se temea că ei nu îi place de el. Ea își amintește chicotind cum a descoperit scrisoarea în care el îi mărturisea sentimentele, acolo unde el o strecurase la sfârșitul acelei vizite, adică sub poșeta ei. „Nu am umblat niciodată foarte mult după femei.”, spune el. „Ea a fost prima fată după care am umblat vreodată cu adevărat. De aceea am știut că este ceva special în ceea ce o privește.”

Ei își amintesc de lungile plimbări și discuții pe care le-au avut, de scrisorile pe care și le scriau în fiecare zi când el era la școală. Singura parte neplăcută a acelor zile, spune Michael, a fost că „eram

departe de Justine. Mi-era foarte dor de ea.” Vă puteți da seama de aprecierea și de admirația lui Justine pentru Michael atunci când spune „Mă gândeam, oh, Doamne, dacă nu mă mărit cu tipul acesta, o va face altcineva. Mai bine îl fac să fie al meu cât mai pot.” Michael spune „Mă uitam la alte fete și nu doream să fiu cu ele. Voiam să fiu doar cu ea. îmi doream să devenim oficial un cuplu și să arat tuturor cât de importantă este ea pentru mine.” Justine își amintește solidaritatea dintre ei atunci când a fost vorba despre unul dintre prietenii lui căruia nu-i convenea că Justine răpea atât de mult din timpul lui Michael. „El n-a priceput că eu îi *dădeam* ei timpul meu.”, spune Michael.

Nu e chiar așa o surpriză că Michael și Justine au în continuare o căsnicie fericită. A vă privi partenerul și propria căsnicie într-o lumină favorabilă reprezintă o modalitate eficientă de a amortiza șocurile unor perioade dificile. întrucât aveau această rezervă de sentimente pozitive, Justine și Michael nu aveau gânduri catastrofice despre separare și divorț de fiecare dată când se certau.

Antidotul pentru dispreț

întâi de toate, este un fapt atât de evident, încât frizează ridicolul: oamenii care sunt fericiți în căsnicia lor se plac unul pe celălalt. Dacă nu ar fi așa, nu ar fi fericiți în acea căsnicie. însă, aprecierea și admirația pot deveni fragile dacă nu sunteți mereu conștienți de importanța lor crucială pentru prietenia care stă la baza oricărei căsnicii trainice. Doar amintindu-vă de calitățile soțului sau ale soției dumneavoastră - chiar și

atunci când aveți de-a face cu defeccele lui sau ale ei - puteți împiedica deteriorarea unei căsnicii fericite. Motivul simplu este acela că aprecierea și admirația sunt antidoturi pentru dispreț. Dacă vă respectați soțul sau soția, sunteți mai puțin tentați să reacționați dezgustați față de el sau de ea atunci când sunteți într-o dispută.

Prin urmare, aprecierea și admirația vă protejează în fața celor patru călăreți.

Dacă aprecierea și admirația reciproce au dispărut cu desăvârșire, căsnicia dumneavoastră este într-o situație disperată. în absența convingerii că soțul sau soția dumneavoastră merită prețuire și respect, pe ce se mai bazează orice formă de relație care să fie satisfăcătoare? Cu toate acestea, este posibil ca aprecierea și admirația să se estompeze până aproape de dispariție și tot să poată fi reînsuflețite. în astfel de cazuri, soluția pentru a revigora aprecierea și admirația o constituie căutarea calităților și a faptelor pe care le apreciați. Iar atunci, dați-i de înțeles partenerului dumneavoastră că le-ați observat și că îi sunteți recunoscător pentru acestea. Aceste gesturi de mulțumire de fiecare zi nu e nevoie să fie fapte memorabile din partea partenerului dumneavoastră. Uitați-vă după momente mărunte, de fiecare zi. Dacă observați că partenerul dumneavoastră a făcut ceva bine, oricât de neînsemnat ar fi, arătați-i că îl apreciați sincer spunându-i „îmi place felul în care te-ai descurcat ieri la întâlnirea profesorilor.”, sau „îți mulțumesc că ai facut-o pe sora mea să se simtă binevenită la noi.” sau „îti stă atât de bine în tinuta asta, că mă gândesc la tot felul de chestii obraznice.”

Uneori, unul dintre soți se opune căutării și exprimării recunoștinței față de comportamentul pozitiv al partenerului, deoarece, spune el, i se pare o prefăcătorie să facă acest lucru. însă a avea un bun obicei nu înseamnă că vă „îndulciți” relația. Mai degrabă, acesta o va readuce la o stare de fapt *mai realistă.* Simpla cunoaștere a acestui fapt schimbă cu totul situația în cuplurile în care soții sunt pesimiști în privința partenerului și a relației lor. Cercetările efectuate de către Elizabeth Robinson și Gail Price explică acest adevăr binevenit. Ele au cerut unor observatori obiectivi, instruiri, să numere câte acțiuni pozitive se petrec între doi soți pe parcursul unei seri. Apoi, ei le-au cerut acestor soți să socotească și ei câte interacțiuni pozitive au avut. Atunci când cercetătoarele au comparat scorurile date de cupluri lor însele cu cele oferite de către observatori, au

constatat că acele cupluri care se descriau ca având probleme maritale au remarcat doar *jumătate* din interacțiunile pozitive care s-au petrecut de fapt. întrucât aceste persoane erau atât de înclinate să observe greșelile partenerului, pierdeau toată cealalcă jumătate din acțiunile pozitive ale acestuia.

CHESTIONAR DE EVALUARE A APRECIERII ȘI A ADMIRAȚIEI

Pentru a evalua starea sistemului dumneavoastră de apreciere și admirație din prezent, răspundeți la următoarele afirmații.

Citiți fiecare afirmație și încercuiri A pentru „adevărat" și F pentru „fals".

1. Pot enumera cele trei lucruri pe care le admir cel mai mult la partenerul meu. **A F**

2. Când suntem departe unul de celălalt, mă gândesc adesea cu drag la partenerul meu. **A F**

3. Găsesc adesea o modalitate de a-i spune „Te iubesc." partenerului meu. A F

4. Adesea, îmi ating sau îmi sărut cu tandrețe partenerul. A F

5. Partenerul meu mă respectă cu adevărat. **A F**

6. Simt că sunr iubit(ă) și că mi se poartă de grijă în această relație. **A F**

7. Simt că partenerul meu mă acceptă și mă iubește. A **F**

8. Partenerul meu consideră că sunt sexy și atrăgător/ atrăgătoare. **A F**

9. Partenerul meu mă excită din punct de vedere sexual. **A F**

10. în această relație există entuziasm și pasiune. **A F**

11. Romantismul continuă să fie o parte a relației noastre. **A F**

12. Sunt cu adevărat mândru/ mândră de partenerul meu. **A F**

13. Partenerul meu se bucură cu adevărat de realizările și reușitele mele. **AF**

14. Pot spune cu ușurință de ce m-am căsătorit cu partenerul meu. **A F**

15. Dacă ar fi să o iau de la capăt, m-aș căsători cu aceeași persoană. **A F**

16. Mergem rareori la culcare fără să ne arătăm vreun semn de iubire sau de afecțiune. **A F**

17. Când intru în încăpere, partenerul meu se bucură să mă vadă. **A F**

18. Partenerul meu apreciază lucrurile pe care le fac în căsnicia noastră. **AF**

19. Soțului meu/ Soției mele îi place felul meu de a fi. **A F**

20. Viața noastră sexuală este, în general, satisfăcătoare. **A F**

PRINCIPIUL 2: ÎNTĂRIȚI-VĂ APRECIEREA ȘI ADMIRAȚIA

Cotare. Acordați-vă câte 1 punct pentru fiecare răspuns „adevărat”.

10 sau mai mult. Acesta reprezintă un punct tare al căsniciei dumneavoastră. întrucât vă prețuiți mult unul pe celălalt, aveți un scut care vă protejează de a deveni copleșiți de orice negativitate care deja există între dumneavoastră. Deși v-ar putea părea evident faptul că oamenii care se iubesc au o mare considerație unul pentru celălalt, cu timpul, soții scapă adesea din vedere aprecierea și admirația unuia față de celălalt. Amintiți-vă că aprecierea și admirația sunt un dar care merită ocrotit. Efectuarea din când în când a

exercițiilor din acest capitol vă va ajuta să vă întăriți sentimentele pozitive unul față de celălalt.

Sub 10. Căsnicia dumneavoastră ar putea fi îmbunătățită în acest domeniu. Nu fiți descurajați de un asemenea scor scăzut. Exisă multe cupluri în care sistemul de apreciere și admirație nu a încetat să funcționeze, însă este îngropat sub straturi de negativitate, sentimente rănite și trădări. Reînviind sentimentele pozitive care încă se mai găsesc dedesubt, vă puteți îmbunătăți semnificativ căsnicia.

Dacă aprecierea și admirația sunt făcute fărâme, calea de a le recupera începe întotdeauna cu recunoașterea importanței lor. Amintiți-vă că ele sunt esențiale pentru fericirea unei relații pe termen lung, deoarece împiedică disprețul - unul dintre cei patru călăreți ucigași ai căsniciilor - să devină o prezență împovărătoare în viața dumneavoastră. Disprețul este un coroziv care, cu timpul, distruge legătura dintre soț și soție. Cu cât păstrați o legătură mai strânsă cu sentimentele pozitive adânc înrădăcinate unul față de celălalt, cu atât veți fi mai puțin tentați să vă purtați cu dispreț față de soțul sau de soția dumneavoastră atunci când aveți un diferend.

Intețirea flăcărilor pasiunii

Reînsufiețirea sau sporirea aprecierii și a admirației dumneavoastră nu e ceva complicat. Până și sentimentele pozitive demult înăbușite pot fi readuse la viață doar gândindu-vă la ele și vorbind despre ele. Puteți face acest lucru gândindu-vă puțin la partenerul dumneavoastră și la ce vă face să îl prețuiți. Dacă simțiți că v-ați pierdut îndemânarea sau vă simțiți prea srresar sau prea furios pentru a face acest „exercițiu liber ales”, următorul exercițiu vă va îndruma. Oricât de simple ar părea aceste exerciții, ele au o forță enormă. Atunci când recunoașteți și discutați deschis despre caracteristicile pozitive ale partenerului și ale căsniciei

dumneavoastră, legătura pe care o aveți unul cu celălalt devine mai puternică. Acest lucru va face mai ușoară abordarea aspectelor problematice al căsniciei dumneavoastră și va produce schimbări pozitive. Parcurgeți aceste exerciții ori de câte ori doriți. Nu sunt menite doar pentru relațiile cu probleme. Dacă relația dumneavoastră maritală este una stabilă și fericită, acestea se dovedesc a fi un mijloc excelent de a spori romantismul.

EXERCIȚIUL 1: „MULȚUMESC PENTRU..."

Din lista de mai jos, alegeți cinci mulțumiri pe care ați dori să i le adresați cu propriile cuvinte partenerului dumneavoastră, adăugând câte un exemplu care să arate când anume partenerul dumneavoastră a făcut acel lucru sau a făcut dovada calităților pozitive pe care le apreciați. Pe parcursul atelierelor mele de lucru, pot constata pe loc câștigul de pe urma acestui exercițiu. Cei care încep ședința stând țepeni și stingheriți se relaxează brusc. încăperea e plină de râsete. Privind aceste cupluri în timp ce parcurg acest exercițiu, pot spune că redescoperă ce au rătăcit cândva.

Mulțumesc pentru cină. A fost delicioasă.

Mulțumesc că ai grijă de copii.

Mulțumesc că ești un rată atât de bun.

Mulțumesc că ai curățat bucătăria.

Mulțumesc că ai spălat hainele.

Mulțumesc că ești alături de mine atunci când îți vorbesc despre ce mă supără.

Mulțumesc că ai spălat vasele.

Mulțumesc că m-ai ascultat când ți-am spus cum mi-a fost ziua.

Mulțumesc că ai fost înțelegător/ înțelegătoare atunci când ți-am spus despre persoana aceea nesimțită cu care m-am întâlnit.

îmi place să facem dragoste.

Mulțumesc foarte mult că ai fost atât de afectuos/ afectuoasă în ultima vreme.

îmi place foarte mult să vorbim în timpul cinei.

Mulțumesc că ești o mama atât de bună.

E foarte plăcut să ne plimbăm împreună.

PRINCIPIUL *2:* ÎNTĂRIȚI-VĂ APRECIEREA ȘI ADMIRAȚIA îmi place foarte mult să mă îmbrățișezi, îți stă nemaipomenit cu culoarea asta.

Mulțumesc că stai cu mine.

Mulțumesc că îți pasă de ceea ce am eu nevoie.

Mulțumesc că mi-ai adus flori.

Mulțumesc pentru că mă dorești.

Pentru mine contează foarte mult când te porți așa de frumos cu copiii.

Felul în care te porți cu familia mea contează foarte mult pentru mine.

Mulțumesc că ai pus muzica ce-mi place.

Mulțumesc pentru toate drumurile cu mașina pe care le faci.

Mulțumesc pentru că muncești atât de mult pentru familia noastră.

Mulțumesc că m-ai invitat la cină. A fost minunat.

Mulțumesc că ai făcut o baie cu mine.

Ai un gust delicios.

Mulțumesc că mă asculți.

Mulțumesc că ai chemat instalatorul (electricianul, tâmplarul, grădinarul etc.).

Mulțumesc că ai fost alături de mine atunci când am fost trist(ă).

Mulțumesc că ești înțelegător/ înțelegătoare față de mine.

Mulțumesc că ești alături de mine.

Mulțumesc că i-ai dus pe copii la medic.

Mulțumesc că mă liniștești.

Mulțumesc că ești bun(ă) cu mine.

M-am distrat la petrecere. Mulțumesc că ai fost cu mine.

Săruți extraordinar de bine.

Mulțumesc că mă ții în brațe.

Mulțumesc că stai cu copiii.

Mulțumesc că ai economisit bani pentru noi.

Mulțumesc că râzi.

Mulțumesc că îmi spui ceea ce ai nevoie.

Mulțumesc că mă duci cu mașina.

Mulțumesc că mă lași să am timp pentru mine, îmi iau cu greu mâinile de pe tine.

Mulțumesc că mă întâmpini atât de călduros când vin acasă. Mulțumesc foarte mult pentru ieșirea pe care am facut-o. Mulțumesc că ai făcut treburile prin casă.

Mi-a plăcut foarte mult picnicul pe care l-am făcut.

Arăți superb în seara asta.

Mulțumesc că ai grijă de mine când sunt bolnav(ă).

Mulțumesc că îmi spui cum te simți, îmi place foarte mult să te ating aici, îți mulțumesc că ești un partener de încredere. Miroși atât de bine.

Mulțumesc că mă iubești. Mulțumesc că ai făcut casa noastră atât de frumoasă.

Mulțumesc că îți petreci timp cu familia mea.

Mulțumesc că mi-ai făcut cafea.

Plăcintele acelea au fost delicioase. Mulțumesc că le-ai luat.

Mulțumesc că ai sunat medicul atunci când am avut nevoie de un consult.

Mulțumesc că plătești facturile.

Mulțumesc că îmi iei partea atunci când sunt criticat(ă).

EXERCIȚIUL 2: TRECUTUL ȘI FILOSOFIA RELAȚIEI DUMNEAVOASTRĂ

Vă prezentăm mai jos o variantă a chestionarului pe care l-au folosit Rory și Lisa pentru a-și recâștiga aprecierea și admirația unuia față

de celălalt. Completând împreună acest chestionar vă veți afla față în față cu primii ani ai relației dumneavoastră și vă veți putea aduce aminte cum și de ce ați devenit un cuplu. Veți avea nevoie de câteva ore neîntrerupte pentru a-1 completa. Nu există răspunsuri corecte sau greșite la aceste întrebări - ele sunt menite doar să vă îndrume în reamintirea iubirii și a viziunii asupra căsniciei care v-a determinat să vă uniți viețile de la bun început. îndreptați-vă gândurile către amintiri pozitive — cu siguranță nu vreți să transformați acest exercițiu într-o sesiune de reclamării!

Partea întâi: trecutul dumneavoastră

1. Discutați despre cum v-ați întâlnit și cum ați ajuns să fiți împreună. Care a fost prima impresie despre celălalt? Prin ce s-a remarcat partenerul dumneavoastră?

2. Care este cea mai pregnantă amintire despre începuturile relației? Ce fel de activități făceați împreună? Care au fost unele dintre momentele cele mai importante?

PRINCIPIUL 2: ÎNTĂRIȚI-VÂ APRECIEREA ȘI ADMIRAȚIA

3. Dc cât timp vă cunoșreați înainte de căsătorie? Vorbiți despre felul în care ați luat decizia de a vă căsători. A fost ușor sau greu? Erați îndrăgostiți? Dintre roți oamenii de pe lumea aceasta, ce v-a făcut să credeți că aceasta este persoana aleasă?

4. împărtășiți amintiri de la nunta dumneavoastră și din luna de miere, dacă ați avut. Ce vă amintiți mai bine, fiecare dintre dumneavoastră?

5. Aduceți-vă aminte de primul an de căsnicie. A fost necesar să faceți unele schimbări?

6. Ce puteți spune despre tranziția la statutul de părinte? Cum a fost perioada aceasta, pentru fiecare dintre dumneavoastră?

7. Privind în urmă, care au fost momentele cu adevărat fericite din căsnicia dumneavoastră? Ce înseamnă pentru dumneavoastră, în ipostaza de cuplu, a vă simți bine? S-a schimbat ceva în privința aceasta, de-a lungul anilor?

8. Multe relații trec prin perioade mai bune sau mai rele. Acest lucru este valabil și în cazul dumneavoastră? Puteți descrie câteva dintre aceste perioade?

9. Privind în urmă, care au fost momentele cu adevărat dificile din căsnicia dumneavoastră? De ce credeți că ați rămas împreună? Cum ați trecut peste aceste perioade dificile?

10. Ați încetat să mai faceți împreună lucruri care altădată vă făceau plăcere? Discutați mai mult despre acest subiect.

Partea a doua: filosofia dumneavoastră despre căsnicie

11. De ce credeți că unele căsnicii funcționează, în timp ce altele nu? Discutați despre două cupluri pe care le cunoașteți și despre care considerați că au o relație bună, respectiv proastă. Care este diferența dintre aceste două căsnicii? Cum este relația dumneavoastră în comparație cu acestea?

12. Discutați despre căsnicia părinților dumneavoastră. Ați spune că acestea au fost foarte asemănătoare sau foarte diferite de căsnicia dumneavoastră?

13. Trasați o diagrama a căsniciei dumneavoastră, consemnând principalele momente de cotitură, momentele bune și cele dificile. Care au fost cele mai fericite momente pentru dumneavoastră? Pentru parrenerul dumneavoastră? Cum s-a schimbat căsnicia dumneavoastră de-a lungul anilor?

Cele mai multe cupluri constată că reamintirea trecutului avut împreună dă forțe proaspete relației lor. Răspunzând la aceste întrebări, soții își amintesc iubirea și marile așteptări care i-au

condus, de la bun început, la decizia de a se căsători. Astfel, cuplurile care au crezut că relația lor s-a încheiat au o licărire de speranță care să le îndemne să lupte pentru a o salva. Simpla parcurgere din când în când a celor două exerciții prezentare mai sus poate fi suficientă pentru a salva și a consolida aprecierea și admirația unuia pentru celălalt.

Cum să vă prețuiți partenerul

Cât de des vă gândiți cu bucurie la partenerul dumneavoastră atunci când sunteți *departe* unul de celălalt? Va gândiți cu mândrie la multele lui trăsături frumoase? Asemenea gânduri alcătuiesc *prețuirea,* o componentă esențială a sistemului de apreciere și admirație din cuplu. Prețuirea reprezintă un obicei al minții prin care, atunci când sunteți separați pe parcursul unei zile, sporiți cât mai mult gândurile despre calitățile partenerului dumneavoastră și le reduceți pe cele negative. Această activitate care se concentrează pe meritele partenerului dumneavoastră vă permite să alimentați recunoștința pentru ceea ce aveți, în loc de resentimentele față de ceea ce vă lipsește. Multi soți nu își dau seama ca neglijează să se prețuiască unul pe celălalt. Din fericire, acest lucru se poate corecta cu ușurință. Exercițiile care urmează vă pot ajuta să vă formați acest obicei de o importanță capitală.

EXERCIȚIUL 3: CUM SĂ VĂ PREȚUIȚI PARTENERUL

Partea întâi. Alegeți din lista de mai jos zece calități pe care le prețuiți la partenerul dumneavoastră. Pentru fiecare dintre acestea, menționați câte o situație în care acesta a arătat că o posedă. Apoi, $puneți-vă„Sunt de-a dreptul norocos că sun teu partenerul meu." Țineți această listă la îndemână și utilizați-o atunci când sunteți singur, pentru a vă îndrepta gândurile afectuoase către partenerul dumneavoastră și pentru a activa sentimentul de recunoștință.

Partea a doua. Scrieți-i partenerului dumneavoastră o scrisoare de dragoste, în care să exprimați cât de mult îi prețuiți calitățile. Citiți-i-o cu voce tare la o întâlnire romantică.

PRINCIPIU!. *2:* ÎNTÂRpl-VÂ APRECIEREA ȘI ADMIRAȚIA

Ceea ce prețuiesc cu adevărat la partenerul meu este că el este

atât de:		
Activ	Deștept	Isteț
Adaptabil	Destoinic	Iubitor
Adorabil	Determinat	încăpățânat
Ager	Devotat	încrezător
Agreabil	Dezinvolt	încurajator
Ambițios	Dinamic	îndemânatic
Amuzant	Disciplinat	îndrăzneț
Arătos	Distractiv	întreprinzător
Atent	Echilibrat	înțelegător

Autentic	Empatic	înțelept
Auto-suficient	Energic	Laudativ
Aventuros	Entuziast	Liniștit
Binevoitor	Etic	Loial
Bucuros	Exact	Matur
Bun	Exuberant	Mărinimos
Cald	Fascinant	Mândru
Calm	Fericit	Meticulos
Capabil să rezolve	Ferm	Milos
probleme	Flexibil	Modest
Compătimitor	Generos	Motivat
Constant	Ghiduș	Muncitor

Conștient	Grijuliu	Natural
Conștiincios	Harnic	Neînfricat
Capabil	Hotărât	Neobosit
Corect	Iertător	Nerăbdător
Creativ	Idealist	Onest
Credincios	Imaginativ	Onorabil
Cunoscător	Independent	Optimist
Curajos	Ingenios	Organizat
Curat	Inteligent	Original
Curios	Interesant	Pașnic
Darnic	Intim	Perseverent
Dedicat	Intuitiv	Perspicace
Demn	Inventiv	Plăcut

Deschis	Iscoditor	Politicos
Descurcăreț	Iscusit	Pozitiv

Practic	Rezistent	Talentat
Prevăzător	Sănătos	Tandru
Prietenos	Sclipitor	Temerar
Principial	Sensibil	Tolerant
Puternic	Serios	Unic
Rațional	Sigur	Vesel
Răbdător	Sincer	Vigilent
Realizat	Sociabil	Vioi
Receptiv	Spiritual	Viteaz
Reflexiv	Spontan	Voios

Relaxat	Statornic	Vrednic
Respectuos	Studios	Altceva
Responsabil	Suportiv	
Rezonabil	Surprinzător	

EXERCIȚIUL 4: UN CURS DE ȘAPTE SĂPTĂMÂNI DE APRECIERE ȘI ADMIRAȚIE

Acest exercițiu este menit să vă deprindă cu obiceiul de a vă prețui partenerul. Dacă sunteți nervos, stresat sau rezervat față de soțul sau de soția dumneavoastră, puteți fi tentat să fiți mai atent la caracteristicile sale negative. Acest lucru duce la gânduri care vă întrețin starea de supărare, care, la rândul ei, vă va face să va simțiți și mai distant și mai izolat în propria căsnicie. Acest exercițiu contracarează această tendință, învățându-vă să vă îndreptați atenția către trăsăturile pozitive ale partenerului dumneavoastră, chiar și atunci când nu ați petrecut împreună cea mai grozavă zi.

Pentru fiecare dintre zilele de mai jos, există o afirmație pozitivă sau un gând pozitiv, urmată de o activitate de realizat. Gândiți-vă la fiecare afirmație și repetați-o în mintea dumneavoastră de mai multe ori pe zi, atunci când nu sunteți împreună cu soțul sau cu soția dumneavoastră. în anumite cazuri, ar părea că acel gând nu se aplică partenerului sau căsniciei dumneavoastră, mai ales dacă aprecierea și admirația sunt pe sfârșite. Țineți minte că aceste afirmații nu descriu neapărat starea de fapt a relației dumneavoastră în acel moment. Dacă vă puteți reaminti o singură situație sau întâmplare în care acea afirmație a fost valabilă, concentrați-vă

asupra ei. De exemplu, dacă nu sunteți prea atras de soțul sau de soția dumneavoastră zilele acestea, gândiți-vă

PRINCIPIUL 2: ÎNTÂRIȚI-VÂ APRECIEREA ȘI ADMIRAȚIA

la o parte a corpului său pe care o considerați atrăgătoare. De asemenea, asigurați-vă că realizați sarcina simplă care însoțește fiecare afirmație pozitivă. Faceți acest exercițiu în fiecare zi, indiferent cum v-ați putea simți față de relația sau de partenerul dumneavoastră. Continuați chiar dacă tocmai a avut loc o ceartă zdravănă sau vă simțiți foarte înstrăinați unul de celălalt.

Deși acest exercițiu poate părea prostesc sau cusut cu ață albă, se bazează pe numeroase cercetări asupra forței pe care o are repetarea gândurilor pozitive. Această abordare reprezintă unul dintre principiile de bază ale terapiei cognitive, care s-a dovedit foarte eficient în tratarea depresiei. Atunci când oamenii devin deprimați, gândirea lor poate deveni distorsionată - văd cotul extrem de negativ, sporindu-le sentimentul de lipsă de speranță. Dar dacă, cu timpul, ei își obișnuiesc deliberat mintea să gândească altfel, mai pozitiv, senzația de lipsă de speranță se poate diminua.

Acest exercițiu este un experiment prin care căsniciei i se dă această speranță. Ceea ce faceți, de fapt, este că repetați un mod mai pozitiv de a vă gândi la partenerul și la relația dumneavoastră. Asemenea oricărei alte repetiții, dacă o faceți destul de des, cuvintele (și, mai important, gândurile) vor deveni a doua dumneavoastră natură.

Notă: De vreme ce soții petrec destul de mult timp departe unul de celălalt de luni până vineri, aceste zile sunt specificate în programul de mai jos. Puteți schimba zilele în așa fel încât acestea să se potrivească mai bine programului dumneavoastră (dacă, de exemplu, lucrați la sfârșit de săptămână), atâta timp cât faceți exercițiile de cinci ori pe săptămână.

Săptămâna 1

LUNI

Gând: îmi place cu adevărat de partenerul meu.

Sarcină: Numiți o caracteristicăpe care o considerați emoționantă sau atrăgătoare.

MARTI

Gând: Pot vorbi cu ușurință de momentele bune din căsnicia noastră.

Sarcină: Alegeți un astfel de moment bun și scrieți o propoziția despre acesta.

MIERCURI

Gând: îmi pot aminti cu ușurință momente romantice, speciale, din căsnicia noastră.

Sarcină: Alegeri un astfel de moment și gândiți-vă la el.

JOI

Gând: Mă simt fizic atras(ă) de partenerul meu.

Sarcină: Gândiți-vă la o trăsătură fizică ce vă place.

VINERI

Gând: Partenerul meu are anumite calități de care sunt mândru (ă).
Sarcină: Scrieți o caracteristică ce vă face să fiți mândru(ă).

Săptămâna 2

LUNI

Gând: Simt cu adevărat ce înseamnă „noi" față de „eu" în această căsnicie.

Sarcină: Gândiți-vă la un lucru pe care îl aveți în comun. **MARȚI**

Gând: Avem aceleași convingeri și valori fundamentale.

Sarcină: Descrieți o convingere pe care o aveți în comun.
MIERCURI

Gând: Avem scopuri comune.

Sarcină: Numiți un astfel de scop.

JOI

Gând: Soțul meu/ Soția mea îmi este cel mai bun prieten/ cea mai bună prietenă.

Sarcină: Gândiți-vă la un secret pe care îl aveți cu partenerul dumneavoastră.

VINERI

Gând: Sunt sprijinir(ă) foarte mult în această căsnicie.

Sarcină: Gândiți-vă la un moment în care soțul sau soția dumneavoastră a fost foarte suporriv(ă).

Săptămâna 3

LUNI

Gând: Casa mea este un loc unde primesc sprijin și mă liniștesc.
Sarcină: Numiți un moment în care soțul sau soția dumneavoastră v-a ajutați să vă liniștiți.

PRINCIPIUL 2: ÎNTĂRIȚI-VÂ APRECIEREA ȘI ADMIRAȚIA

MARȚI

Gând: îmi por aminti cu ușurință prima noastră întâlnire. Sarcină: Descrieți în scris această primă întâlnire.

MIERCURI

Gând: îmi amintesc multe detalii despre momentul când ne-am decis să ne căsătorim.

Sarcină: Scrieri o propoziție care să descrie ce vă amintiți.

JOI

Gând: îmi pot aminti nunta noastră și luna de miere.

Sarcină: Descrieți un lucru care v-a plăcut atunci.

VINERI

Gând: Ne împărțim în mod echitabil treburile casei.

Sarcină: Descrieți un mod în care faceți, de regulă, acest lucru. Dacă partenerul dumneavoastră nu își face partea lui din treburile casnice, gândiți-vă la alte modalități prin care el contribuie.
Dacă dumneavoastră sunteți acela, alegeți o sarcină din gospodărie pe care o veți prelua (cum ar fi să vă ocupați de spăiarul hainelor).

Săptămâna 4

LUNI

Gând: Ne putem planifica viața cum se cuvine și simțim că avem control asupra vieții noastre împreună.

Sarcină: Descrieți o activitate pe care ați planificat-o împreună.

MARTI

Gând: Sunr mândru de această căsnicie.

Sarcină: Numiți două lucruri despre căsnicia dumneavoastră care vă fac să vă simțiți mândru.

MIERCURI

Gând: Sunt mândru/ mândră de familia mea.

Sarcină: Aminriri-vă un anumit moment în care v-ati simtit mândru/ mândră.

JOI

Gând: Nu îmi plac unele lucruri la partenerul meu, însă pot trăi cu ele.

Sarcină: Care este unul dintre defectele minore cu care v-ați obișnuit?

VINERI

Gând: Această căsnicie este mult mai bună decât majoritatea pe care le știu.

Sarcină: Gândiți-vă la o căsnicie pe care o considerați groaznică.

Săptămâna 5

LUNI

Gând: Am fost o persoană cu adevărat norocoasă că mi-am întâlnit soțul/ soția.

Sarcină: Numiți un avantaj al faptului că sunteți căsătorit(ă) cu soțul/ soția dumneavoastră.

MARȚI

Gând: Căsătoria este uneori o luptă, dar merită.

Sarcină: Gândiți-vă la un moment dificil pe care l-ari depășit împreună.

MIERCURI

Gând: între noi există multă afecțiune.

Sarcină: Planificați în seara aceasta un cadou surpriză pentru perechea dumneavoastră.

JOI

Gând: Ne arătăm cu adevărat interesul unul față de celălalt. Sarcină: Gândiți-vă la ceva interesant despre care să vorbiți sau să-1 faceți.

VINERI

Gând: Suntem buni tovarăși.

a

Sarcină: Plănuiți o ieșire împreună.

Săptămâna 6

LUNI

Gând: Este multă iubire în căsnicia mea.

Sarcină: Gândiți-vă la o călătorie specială pe care ați facut-o împreună.

MARȚI

Gând: Partenerul meu esre o persoană interesantă.

Sarcină: Propuneți-vă să îl întrebați pe partenerul dumneavoastră ceva ce vă interesează pe amândoi.

MIERCURI

Gând: Reacționăm bine unul la celălalt.

PRINCIPIUL 2: ÎNTĂRJȚI-VA APRECIEREA ȘI ADMIRAȚIA

Sarcină: Scrieți partenerului dumneavoastră o scrisoare de dragoste pe care i-o arătati mai apoi.

JOI

Gând: Dacă ar fi să o fac din nou, m-aș căsători cu aceeași persoană.

Sarcină: Plănuiți o ieșire (sau o altă activitate) aniversară.

VINERI

Gând: Există mult respect reciproc în căsnicia mea.

Sarcină: Luați în considerare participarea împreună la un curs (navigație, dans de societate etc.). Spuneți-i soțului sau soției dumneavoastră când a fost ultima dată când ați admirat ceva ce a făcut.

Săptămâna 7

LUNI

Gând: Sexul este (sau poate fi), de regulă, chiar plăcut în această căsnicie.

Sarcină: Plănuiți o seară erotică.

MARTI

Gând: Am parcurs un drum lung împreună.

Sarcină: Gândiți-vă la tot ceea ce ați obținut împreună, ca echipă.
MIERCURI

Gând: Cred că putem trece împreună peste orice dificultate.

Sarcină: Aduceți-vă aminte de cum v-ați descurcat într-un moment dificil.

JOI

Gând: Ne place simțul de umor al celuilalt.

Sarcină: Plănuiți să vizionați împreună o comedie.

VINERI

Gând: Perechea mea poate fi foarte drăguță. .

Sarcină: îmbrăcați-vă foarte elegant pentru o seară petrecută împreună, undeva în oraș. Sau, dacă nu vă place acest lucru, plănuiți un alt fel de ieșire care să vă placă.

La sfârșitul celor șapte săptămâni, este foarte probabil să constatați că felul în care vă priviți partenerul și propria căsnicie este mult mai Optimist. Lăudându-vă unul pe celălalt este în avantajul căsniciei dumneavoastră. însă, pentru a fi sigur că avantajele se păstrează, aveți nevoie ca respectul și afecțiunea să lucreze pentru dumneavoastră. în capitolul ce urmează veți face tocmai acest lucru, folosindu-le drept fundament pentru prefacerea — sau reînsuflețirea - romantismului căsniciei dumneavoastră.

Principiul 3:

Apropiați-vă în loc să vă îndepărtați

Dacă înregistrările făcute în Laboratorul Iubirii ar fi vreodată prezentate în cinematografe, nimeni nu ar câștiga vreun premiu. Arhivele noastre sunt pline de nenumărate scene plictisitoare în care, de exemplu, soțul se uită pe fereastră și spune „Uau, uite ce barcă!”, soția își ridică privirea de pe revista pe care o răsfoia și spune „Mda, seamănă cu goeleta aceea mare pe care am văzut-o vara trecută, îți aduci aminte?”, iar soțul mormăie ceva.

Ați putea crede că vizionarea ore în șir a acestor scene mi se pare supărător de plictisitoare. Dimpotrivă, înregistrările mele preferate din Laboratorul Iubirii sunt cele pe care orice editor de film competent de la Hollywood le-ar șterge pe loc. Motivul constă în faptul că eu văd importanța lucrurilor mărunte. Vor citi ori vor asculta noutățile împreună sau stând tăcuți, separat? Vor sta la taifas în timpul prânzului? Le urmăresc cu încordare, pentru că știu: soții care se implică într-o sumedenie de asemenea interacțiuni vor rămâne fericiri. Ceea ce se 1 >

petrece cu adevărat în aceste scurte dialoguri este că soțul și soția se află în legătură unul cu celălalt - sunt în concordanță unul cu celălalt, deoarece fiecare *caută apropierea* celuilalt. Cei care fac acest lucru își construiesc un sentiment reciproc de încredere. Cei care nu fac astfel se află în pericol să o ia pe o cale greșită. Rareori văd scurte momente de conexiune în înregistrări ale cuplurilor care divorțează mai târziu sau care declară că relația lor s-a înrăutățit iremediabil. Mult mai frecvent, soția nici măcar nu-și ridică privirea din paginile revistei - iar dacă o face, soțul nu ia în seamă ce-i spune ea.

Hollywood-u] a deformat noțiunea noastră despre romantism și despre ceea ce face ca pasiunea să se încingă. Privindu-1 pe Humphrey Bogart cuprinzând în brațe o Ingrid Bergman cu ochii în lacrimi ne face inima să bată mai puternic, însă romantismul vieții obișnuite își trage seva din scene mult mai banale. Este ținut în viață de fiecare dată când îi spuneți soțului sau soției dumneavoastră cât de mult îl/ o prețuiți în timpul rutinei de fiecare zi. într-o căsnicie, soții își fac mereu „cereri”, cum le numesc eu, de atenție, de afecțiune, de umor sau de sprijin. Cererile pot fi ceva mărunt, precum rugămintea de a-i face un masaj la spate sau ceva important, cum ar fi solicitarea de ajutor pentru a avea grijă de un părinte vârstnic care este bolnav. Partenerul răspunde fiecărei cereri, fie apropiindu-se de soțul sau de soția sa, fie îndepărtându-se. Dorința de a apropiere față de celălalt stă la baza încrederii, a uniunii emoționale, a pasiunii și a unei vieți sexuale împlinite. Oricât de amuzant ar suna, romantismul începe pe intervalul dintre rafturile magazinului, atunci când partenerul vă întreabă „Mai avem unt?”, iar dumneavoastră îi răspundeți „Nu știu. Stai să iau, totuși, să fie.’’, în loc de să ridicați nepăsător din umeri. Sporește atunci când știți că partenerul dumneavoastră are o zi încărcată la serviciu și vă faceți puțin timp să îi trimiteți un scurt mesaj de încurajare. în toate aceste situații, partenerii aleg să se apropie unul de celălalt în loc să se îndepărteze.

Cercetările noastre confirmă rolul esențial pe care cererile îl joacă într-o relație. în studiul efectuat asupra cuplurilor proaspăt căsătorite, la evaluarea făcută după șase ani de la intervenție, am constatat că acele cupluri care au rămas împreuna și erau fericite au fose cele care au venit în întâmpinarea cererilor partenerului lor în aproximativ 86% din cazuri în interiorul Laboratorului Iubirii, în vreme ce cuplurile care au divorțat au făcut același lucru doar în proporție de 33%. Este grăitor faptul că cele mai multe dintre certurile în cuplurile din ambele grupuri nu erau despre chestiuni specifice precum banii sau sexul, ci se datorau neîndeplinirilor cererilor de apropiere. Acesta este motivul pentru care evenimente aparent mărunte contează atât de mult pentru viitorul unei relații: de fiecare

dată când partenerii își caută reciproc apropierea, își formează ceea ce am numit un cont emoțional. își fac economii care, la fel ca banii din bancă, vor fi pe post de amortizor arunci când situația devine dificilă, atunci când ei vor înfrunta tensiuni sau conflicte majore de viață. Deoarece au adunat din belșug bunăvoință, aceste cupluri vor fi mai puțin predispuse să cadă pradă neîncrederii și negativității cronice în timpul perioadelor dificile.

Primul pas în apropierea unuia de celălalt este doar de a fi conștienți cat de importante sunt aceste mini-momente, nu numai pentru nivelul de încredere din căsnicia dumneavoastră, ci și pentru sentimentul continuu de romantism. Pentru multi soți, simpla conștientizare a faptului că nu ar trebui să considere de la sine înțelese interacțiunile lor de zi cu zi aduce o enormă schimbare în relația lor. Amintiți-vă că a-i fi celuilalt de ajutor va aduce mult mai multă putere și pasiune in relația dumneavoastră decât o vacanță de două săptămâni în Bahamas.

Multe persoane cred că secretul reapropierii de partenerul lor este o vacanță la mare. însă ieșirea romantică sporește pasiunea doar dacă soții au întreținut-o, rămânând apropiați în asemenea momente mărunte. Este ușor să ni-i imaginăm pe Justine și pe Michael, soții care au vorbit despre nunta și luna lor de miere cu atâta încântare, la un restaurant, la lumina lumânărilor. Dar așezați-i pe Peter și Cynrhia la masa alăturată și seara lor va fi mai mult ca sigur un fiasco, plină de acuze, de învinovățiri sau de tăceri stânjenitoare.

Una dintre calitățile apropierii de celălalt este faptul că este atât de ușor de realizat. Este nevoie doar de un gest mărunt care să ducă la altul și apoi la un altul. „Căutarea apropierii” funcționează după principiul feedback-ului pozitiv — ca un bulgăre de zăpadă rostogolindu-se la vale, mic la început, însă devenind uriaș în final. Cu alte cuvinte, pentru a vedea un câștig nu trebuie să căutați apropierea celuilalt într-un mod spectaculos. începeți doar, iar lucrurile se vor îmbunătăți de la sine. Vă dau un exemplu din viața

mea: într-o zi, am auzit-o pe Julie bombănind în șoaptă în timp ce scotea hainele din uscăror. Puteam foarte ușor să mă fac că n-am auzit. Dar bombănitul era o cerere, discretă, dar în mod evident o cerere. Așa că am întrebat-o care e problema, iar ea mi-a răspuns „Nu mă deranjează să spăl hainele, dar urăsc să le împăturesc." Ei bine, mie chiar îmi place să fac lucruri pentru care nu trebuie să gândesc, cum ar fi împăturirea cămășilor! Mă face să simt că am realizat ceva, cam cum e atunci când revizuiesc datele numerice la laborator. Așa că, m-am apropiat de soția mea preluând împăturirea. Puneam mormanul de haine pe pat, dădeam drumul la muzică, ascultându-1 pe compozitorul de jazz Bill Evans și pianul său magic și eram în rai. (Ca mulți alți oameni, ori de câte ori este posibil, încerc să fac treburile gospodărești într-un mod cât se poate de plăcut și cu cât mai multă îngăduință față de mine...). într-un final, Julie a intrat în cameră. Știam că se aștepta să o rog să mă ajute, chiar dacă ura să împăturească hainele. în schimb, am stat amândoi relaxați și savurând muzica, în timp ce eu continuam să împăturesc. Julie a remarcat că nu am fost de mult la clubul nostru preferat de jazz. Așa am ajuns să luăm cina acolo în seara aceea. La final, împăturirea hainelor s-a dovedit foarte romantic pentru amândoi.

CĂSNICIA DUMNEAVOASTRĂ ESTE PREGĂTITĂ PENTRU ROMANTISM?

Pentru a vă face o idee despre cum îi merge căsniciei dumneavoastră (sau cum i-ar putea merge în viitor), răspundeți la următoarele întrebări.

Citiți fiecare afirmație și încercuiți A pentru „adevărat” și F pentru „fals”.

1. Ne place să facem împreună lucruri mărunte, precum spălatul vaselor sau privitul la televizor. A **F**

2. Aștept cu nerăbdare să îmi petrec timpul liber cu partenerul meu. **AF**

3. La sfârșitul zilei, partenerul meu este bucuros să mă vadă. **A F**

4. De obicei, partenerul meu este interesat să audă ce păreri am. **A F**

5. îmi place cu adevărat să discut cu partenerul meu. **A F**

6. Partenerul meu este unul dintre cei mai buni prieteni ai mei. **A F**

7. Suntem foarte compatibili la nivel spiritual. **A F**

8. Ne place cu adevărat să stăm de vorbă unul cu celălalt. **A F**

9. Când ieșim în oraș, timpul trece foarte repede. **A F**

10. Avem întotdeauna multe lucruri să ne spunem. **A F**

11. Ne distrăm mult împreună. **A F**

12. Partenerul meu îmi spune când a avut o zi proastă. **A F**

13- Cred că partenerul meu mă consideră un prieten foarte apropiat. **AF**

14. Avem aceleași valori fundamentale. **A F**

15. Ne place să ne petrecem timpul la fel. **A F**

16. Avem o mulțime de interese comune. **A F**

17. Avem multe visuri și idealuri comune. **A F**

18. Ne place să facem de multe ori aceleași lucruri. **A F**

19. Chiar dacă interesele noastre diferă oarecum, îmi plac preocupările partenerului meu. v

20. Indiferent ce facem împreună, de cele mai multe ori ne simțim bine. **A F**

Cotare. Acordați-vă câte un punct pentru fiecare răspuns „adevărat”.

12 sau mai mare. Felicitări! Apropierea unuia de celălalt reprezintă un punct care al căsniciei dumneavoastră. Deoarece sunreți atâr de des „acolo” unul pentru celălalt în situațiile obișnuite de viață, ați ajuns să aveți un cont emoțional plin, care vă va fi de folos în orice situație dificilă prin care ați putea trece (și va ține departe multe altele asemenea). Este vorba de acele clipe la care abia dacă vă gândiți - când ați retrimis o glumă care face furori pe net, când ați pus împreună masa sau când v-ați spus câteva cuvinte pe fugă în timp ce erați amândoi la serviciu — și care alcătuiesc esența căsniciei dumneavoastră. Surplusul pe care îl aveți în contul dumneavoastră emoțional vâ face căsnicia mai trainică și vă ajută să treceți cu bine prin perioade dificile, dispoziții proaste și prin schimbări majore de viață.

Sub 12. Relația dumneavoastră ar putea fi îmbunătățită în această privință. învățând să vă apropiați unul de celălalt în cele mai obișnuite feluri pe parcursul unei zile, nu doar că vă veți consolida căsnicia, ci o veți face și mai romantică. De fiecare dată când faceți efortul de a-l asculta, de a-i răspunde și de a-l ajuta pe partenerul dumneavoastră, vă veți face căsnicia un pic mai bună.

Două piedici în calea apropierii unuia de celălalt

Lucrând cu multe cupluri, am observat că există două situații care, dintre toate, împiedică cel mai mult apropierea partenerilor unul de celălalt și consolidarea sentimentului lor de încredere. Iată cum puteți înlătura aceste obstacole din calea relației dumneavoastră.

1. „Ratarea” unei încercări de apropiere din cauză că aceasta este acoperită de furie sau de altă emoție negativă.

Uneori, mai ales dacă o relație trece printr-o perioadă dificilă, unul dintre soți ar putea să nu își dea seama că partenerul sau partenera Sa face o încercare de apropiere, deoarece aceasta pare negativă. Prin urmare, cel dintâi reacționează la această negativitate și ratează cererea de apropiere. De exemplu, Lena îi spune exasperată soțului ei, Cari „Nu ți-ar trece niciodată prin cap să ștergi masa, nu-i așa?” Cari nu aude cererea Lenei („Te rog să ștergi masa în seara asta.”). în loc, aude critica, primul călăreț. Nu e de mirare că el răspunde defensiv: „Da cu ai făcut vreodată plinul la mașină?” De aici încolo, se încinge cearta.

Dar dacă, mai degrabă, Cari răspundea spunând „Oh, ai dreptare, scuze.” și apoi ștergea masa? Ar fi marcat un punct extrem de important și, probabil, ar fi câștigat și un zâmbet rușinat din partea soției lui, care și-ar fi dat seama că începutul ei prea dur a fost deplasat. La fel, să zicem că el ar vrea ca Lena să vină la culcare, dar ea răspunde la e-mail-uri. Cererea lui este „Te rog, hai și tu în pat.” însă ce se aude este *‚Acuma* te ocupi de mail-urile alea? Ai avut toată seara la dispoziție!” Daca Lena ar fi atentă la rugămintea lui și nu la tonul vocii, ar avea ocazia să răspundă pozitiv: „Ca bine zici. Vin imediat.”

Așadar, înainte de a da replica partenerului înrr-un mod defensiv, opriți-vă o clipă și căutări cererea pitită sub cuvintele dure •ale partenerului dumneavoastră. Apoi, concenrrați-vă atenția asupra cererii, nu asupra modului de livrare. Dacă vă este greu să nu reacționați defensiv, atunci respirați mai întâi adânc de cinci ori, numărând rar până la șase când inspirați și din nou până la șase când expirați. Apoi, spuneți-i partenerului dumneavoastră „Vreau să-ți răspund frumos, așa că te rog spune-mi ce vrei să fac eu în momentul acesta? Chiar vreau să știu.” Dacă v-ați obișnuit să vă mascați cererile de apropiere, iar negativitatea denaturează semnalele pe care vi le transmiteți unul altuia, încercați să domoliți începutul fiecărei discuții (a se vedea pag. 177).

2. A fi distras de lumea virtuală

Lucrând cu cuplurile, am observat că internetul și dispozitivele digitale sunt o mare provocare pentru încercările de apropiere. Accesul și interacțiunile instantanee cu lumea exterioară oferă, cu siguranță, enorme beneficii sociale. A devenit mult mai ușor să te conectezi și să relei legătura cu prietenii și cu rudele, iar persoanele singure, izolate, pot să găsească cu ușurință sprijin și înțelegere din partea altora asemenea lor. Cu toate acestea, există și inconveniente ale tuturor acestor conexiuni. Ușurința cu care ceilalți ne pot contacta la orice oră din zi și din noapte poate dăuna comunicării la nivel intim, care alimentează atât romantismul, cât și viața de familie. Desigur, n-ajură deloc faptul că la multe locuri de muncă se așteaptă ca angajații să fie disponibili via e-mail sau via alte medii sociale și după orele de serviciu.

în unele cazuri, verificarea frecventă a e-mail-urilor, a postărilor și a altor mesaje a dus la instalarea unui anumit tip de adicție, în care distragerea în sine a devenit un obicei. în cartea sa *Superficialii: Efectele intemetului asupra creierului uman,* Nicholas Carr aduce dovezi științifice care arată că distragerea a devenit un obicei permanent, inconștient, al multor oameni. Toate acele dispozitive electronice ne-au făcut să ne obișnuim să avem o capacitate de atenție și de concentrare perturbată. Această cultură a distragerii nu este în avantajul relațiilor intime, care necesită exact contrariul: obiceiul de a fi acolo și de a fi atent. Adesea, ambii parteneri ajung să se plângă că celălalt este mereu ocupat și indisponibil. Vechiul clișeu al soțului care se ascunde în spatele ziarului a fost înlocuit cu cel al soțului sau al soției care trimite mesaje, scanează mediile sociale sau este caprivat(ă) de unui dintre acele irezistibile jocuri pe telefon.

Vreau să vă spun o istorioară care arată cât este de important să fii prezent alături de partenerul tău. Ca parte unei cercetări științifice, colega mea, Alyson Shapiro, și cu mine am analizat cu atenție înregistrări făcute părinților în timp ce interacționau cu copiii lor în vârstă de trei luni. Am constatat că bebelușii erau complet absorbiți de prezent și că nimic altceva nu le putea atrage mai mult

atenția decât figura sau vocea părintelui. Dar, părinții nu-și dădeau seama când voiau bebelușii lor să se joace, pentru că aceștia reacționează mult mai lent. De exemplu, dacă tatăl scotea limba către bebelușul lui, acesta îl imita, dar abia după unul sau doua minute, deoarece această ispravă cere un efort mare din partea copilașului. Doar părinții care continuă să fie atenți și să se joace cu răbdare cu bebelușii lor s-au putut bucura să fie martorii imitației extraordinare a copilului lor, care a fost cu adevărat o formă de comunicare. Urmărind aceste înregistrări video, mi-am dat seama cât este de important să fii cu adevărat prezent și să nu-ți împărți atenția într-un milion de părți atunci când ești cu cineva pe care îl iubești - la orice vârstă.

Uneori, soții folosesc fără să-și dea seama diferitele dispozitive ca modalitate de distragere în timpul unui conflict marital. De exemplu, dacă unul dintre soți este neliniștit cu privire la discuția care are loc sau este gata să „împietrească”, ar putea folosi aceste diversiuni pentru a încheia interacțiunea. în loc să părăsească încăperea sau să schimbe subiectul atunci când se ivește o problemă maritală delicată, el sau ea doar își mută atenția către telefonul mobil sau către tableta omniprezentă. în asemenea cazuri, respectivul dispozitiv facilitează îndepărtarea unuia de celălalt. Cu toate acestea, nu cred că, de regulă, distragerea prin intermediul tehnologiei high-tech și neatenția care decurge din utilizarea acesteia sunt intenționate sau că se datorează unei probleme în căsnicie. Realitatea este că noi chiar nu ne dăm seama cât de ușor se creează dependența de aceste dispozitive.

Cea mai bună soluție la aceasta problemă crescândă este ca ambii parteneri să își dea seama dacă acesta *este* un motiv de îngrijorare în ceea ce-i privește și să stabilească reguli de conduită care să le convină amândurora. (Veți găsi mai multe despre acest subiect la pagina 212.)

Ignorăm adesea, nevoile emoționale ale celuilalt din neatenție, nu din răutate.

Dacă simțiți că dumneavoastră sau partenerul dumneavoastră ați avea de câștigat apropiindu-vă unul de celălalt, următoarele exerciții sunt ceea ce vă trebuie. Vor face ca cel de-al treilea principiu să devină o parte mai ușoară și mai narurală a vieții dumneavoastră împreună.

EXERCIȚIUL 1: CONTUL EMOȚIONAL

Ținând o evidență în mintea dumneavoastră a cât de mult s-a apropiat partenerul de dumneavoastră în felurite chipuri mărunte poate fi de mare ajutor căsniciei dumneavoastră. Dar, pentru unele cupluri, acest concept funcționează cel mai bine dacă au un cont emoțional „real". Puteți obține acest lucru ținând o evidență simplă și acordându-i partenerului dumneavoastră câte un punct de fiecare dată când s-a apropiat de dumneavoastră pe parcursul unei zile. Probabil, nu veți dori să înregistrați fiecare semn încurajator primit în timpul unei discuții. Dar ați putea consemna evenimente precum „Sună-mă la birou să-mi spui cum a fost întâlnirea." sau „Am dus mașina la spălat."

Arătați-vă registrele unul altuia, însă fiți atenți să nu transformați totul într-un concurs sau într-un troc în care vă urmăriți reciproc „balanța" conturilor și țineți evidența a cine ce a făcut pentru cine. Această abordare distruge scopul acestui exercițiu. **Scopul este de a face mici îmbunătățiri observând, cum s-a apropiat partenerul de dumneavoastră și ce v-a oferit.** Dacă ați renunțat la obiceiul de a-î mulțumi când se apropie de dumneavoastră, s-ar putea să dureze un timp până când veți vedea avantajele acestui exercițiu. Marea provocare este de a remarca dățile în care partenerul *chiar* se apropie de dumneavoastră. Țineți minte: în cupluri nefericite există tendința de a subestima frecvența cu care se întâmplă acest lucru.

Mai jos este o listă de activități pe care unii sori le fac împreună - orice activitate, de la plimbatul împreună al câinelui la o seară de bowling. Alegeți trei dincre acestea pe care le socotiți a fi cele mai importante activități făcute de partenerul dumneavoastră în

trecut. Mai puteți încercui un exemplu, dacă amândoi ați convenit împreună asupra lui. Apoi, îi mulțumiți pur și simplu partenerului dumneavoastră pentru că a fost alături de dumneavoastră în felurile acelea.

1. Vă reuniți la sfârșitul zilei și vorbiți despre cum a fost aceasta.

2. Mergeți la piață. întocmiți lista de cumpărături.

3- Gătiți pentru cină.

4. Faceți curat în casă, puneți haine la spălat.

5- Cumpărați cadouri sau haine (pentru dumneavoastră, copii sau prieteni).

6. Ieșiți (fără copii) la prânz sau la cină ori la localul dumneavoastră preferat.

7. Urmăriți sau citiți împreună știrile.

8. Vă ajutați reciproc la un proiect personal (de exemplu, un curs nou la care v-ați înscris, scădere în greutate, exercițiu fizic, o carieră nouă).

9. Planificați și găzduiri o petrecere într-o seară.

10. Va telefonați sau vă gândiți unul la altul în timpui săptămânii.

11. Petreceți o noapte într-un loc romantic.

12. Luări împreună micul dejun în timpul săptămânii.

13. Mergeți împreună la biserică, la moschee sau la sinagogă.

14. Lucrați în gradină, măturați aleile, faceți mici reparații pe lângă casă, meșteriți la mașină sau o spălați.

15. Faceți muncă în folosul comunității (de exemplu, muncă de voluntariat).

16. Faceți mișcare împreună.

17. Ieșiri la sfârșit de săptămână (de exemplu, la picnic, ia o plimbare cu mașina).

18. Țineți legătura sau petreceți timp cu rudele (părinți, rude prin alianță, frați).

19. Vă uitați la televizor sau urmăriți un film pe calculator.

20. Comandați mâncare la pachet.

21. Va întâlniți cu un alt cuplu.

22. Stați de vorbă sau citiți lângă foc.

23. Ascultări muzică.

24. Mergeți la dans sau la un concert, la un club de jazz sau la teatru.

25. Organizați petrecerea de aniversare a zilei de naștere a copilului dumneavoastră.

26. Duceți copiii la ore.

27. Asistați la un eveniment sportiv sau artistic al copilului dumneavoastră (recital, joc etc.).

28. Plătiți facturi.

29. Scrieți scrisori sau cărți poștale.

30. Lucrați de acasă, fiind totuși împreună.

31. Mergeți la o petrecere.

32. Faceți naveta ca să lucrați împreună.

33. Sărbătoriți evenimente importante din viața copilului dumneavoastră (confirmarea, absolvirea).

34. Sărbătoriți alte evenimente importante din viața dumneavoastră (cum ar fi, promovări, pensionare).

35. Va jucați jocuri pe calculator, navigați pe internet.

36. Supravegheați joaca copiilor dumneavoastră cu alți copii.

37. Vă planificați viitorul împreună. Visați.

38. Plimbați câinele.

39. Citiți împreună cu voce tare.

40. Va jucați un joc de cărți sau altceva.

41. Interpretați împreună roluri sau spuneți bancuri.

42. Faceți împreună rreburi gospodărești la un sfârșit de săptămână.

43. Va ocupați de pasiunile dumneavoastră (pictură, sculptură, muzică).

44. Stări și vorbiți la un pahar (alcool, cafea sau ceai).

45- Găsiți rimp să vorbiți fără să fiți întrerupți - găsiți timp pentru ca partenerul dumneavoastră să vă poată asculta.

46. Bârfiți (vorbiți despre alți oameni).

47. Mergeți la o înmormântare.

48. Ajutați alți oameni.

49. Căutați o casă sau un apartament nou.

50. Mergeți la un drive-test.

51. Altele_________________________________.

Acum, împărtășiți-i celuilalt primele dumneavoastră trei alegeri, pentru ca amândoi să știți ce activități „de apropiere” v-au adus cele mai multe puncte emoționale.

EXERCIȚIUL 2: CONVERSAȚII DE REDUCERE A STRESULUI

Cu coace că puteți câșciga puncte în contul dumneavoastră emoțional prin aproape oricare dintre activitățile enumerate mai sus, am constatat că cea mai eficientă dintre coate este prima: „Vă reuniți la sfârșitul zilei și vorbiți despre cum a fost aceasta.” Lucru adevărat, deoarece astfel de conversații sunt vitale pentru reducerea stresului, ajutându-vă să faceți față situațiilor tensionate din afara relației dumneavoastră. A învăța să faceți față acestor presiuni externe este un lucru esențial pentru păstrarea pe termen lung a sănătății unei căsnicii, este concluzia cercetărilor efectuate de Neil Jacobson.

Multe cupluri poartă în mod automat această conversație de tipul „Cum ți-a fost ziua, dragul meu/ draga mea?”, probabil la cină sau după ce s-au culcat copiii. Dar, mult prea des, discuția nu îi ajută pe niciunul dintre soți să se relaxeze. Le crește, în schimb, nivelul de stres, deoarece ajung să fie frustrați că celălalt nu îi ascultă cu adevărat. Dacă așa stau lucrurile în cazul dumneavoastră, schimbându-vă felul de a purta aceste conversații informative, vă veți putea amândoi destinde cu adevărat în timp ce discutați.

Pentru început, gândiți-vă la momentul discuției. Unele persoane simt nevoia să se descarce de îndată ce intră pe ușă. Altele, însă, au nevoie de puțin timp cu ele însele înainte de a fi pregătite să

interacționeze. Gândiți-vă care este momentul ideal pentru fiecare dintre dumneavoastră, pentru a fi amândoi dornici să discutați.

într-o zi obișnuită, petreceți douăzeci sau treizeci de minute discutând unul cu celălalt. Regula de bază este de a vorbi despre orice vă vine în minte și nu are legătură cu căsnicia dumneavoastră. Nu este momentul să discutați niciun conflict pe care îl aveți. în schimb, aceasta este o ocazie să vă sprijiniți emoțional unul pe celălalt în privința altor aspecte ale vieților dumneavoastră. Acest exercițiu este cu adevărat o formă de ascultare activă, prin care răspundeți la dezvăluirile celuilalt cu empatie și fără să îl judecați. De vreme ce subiectul nu sunteți nici dumneavoastră, nici căsnicia dumneavoastră, este mult mai ușor să vă exprimați sprijinul și înțelegerea.

Uneori, această discuție de la sfârșitul zilei va fi pentru a sărbători veștile bune - cum ar fi mini-victorii în educația copiilor sau la serviciu, în astfel de cazuri, ascultarea activă înseamnă sa împărtășiți și să savurați momentul împreună cu partenerul dumneavoastră. Cu roate acestea, adesea, aceste conversații sunt ocazii de a vă descărca de iritări sau de probleme minore (sau, uneori, majore). Dacă există un aspect pozitiv al tristeții, al fricii sau al furiei partenerului dumneavoastră, acesta este faptul că, ascultându-1, vă consolidați încrederea pe care o aveți unul în celălalt. Experiențele care produc cele mai negative emoții au și capacitatea de a forma cele mai puternice legături.

în unele cazuri, unul sau ambii parteneri se simt stânjeniți să discute despre sentimentele proprii. Adesea, această reținere își are originile în interdicțiile din copilărie privind exprimarea emoțiilor negative. Dacă aceasca este situația în ceea ce privește căsnicia dumneavoastră, citiți „Cum să faceți față tristeții, temerilor și furiei partenerului dumneavoastră”, de la pagina 117.

Mai jos, găsiți indicații detaliate pentru utilizarea ascultării active pe parcursul „Conversației de reducere a stresului”.

1. **Faceți cu schimbul.** Fiecare partener își spune păsul timp de cincisprezece minute.

2. **Fiți sincer interesat.** Nu vă lăsați mintea sau ochii să zboare în altă parte. Rămâneți atent la partener. Puneți întrebări. Stabiliți contact vizual. încuviințați din cap, spuneți „Îhî” și tot așa.

3. **Nu dați sfaturi care nu vi s-au cerut.** Arunci când o persoană la care țineți arată că suferă, este firesc să doriți să rezolvați problema sau să o faceți să se simtă mai bine. Adesea, însă, soțul sau soția dumneavoastră nu vă cere deloc să veniri cu o soluție - ci doar să fiți un bun ascultător sau să îi oferiți un umăr pe care să plângă. Prin urmare, dacă partenerul dumneavoastră nu v-a cerut ajutorul, nu încercați să rezolvați problema, să-i schimbați starea de spirit sau să îi săriți în ajutor. Mai degrabă, moto-ul dumneavoastră ar trebui să fie „Nujace nimic, doar fii prezent!”

Văd mereu urmările sfaturilor nesolicitate în munca mea cu cuplurile. De exemplu, Carrie era supărată că soțul ei, Jeff, nu îi împărtășea niciodată din gândurile și stările lui. Pentru a afla ce se petrece între ei, i-am rugat să poarte de față cu mine o conversație de reducere a stresului. Jeff a început să se plângă în legătură cu o persoană dificilă cu care a avut de-a face la locul unde el lucrează ca voluntar. Carrie a spus imediat „Ți-am spus să-ți dai demisia. Te srresezi prea mult." Jeff a tăcut, iar Carrie mi s-a adresat „Uitați-vă cum tace mâlc! Ce v-am spus?” Le-am propus să reia discuția, însă am instruit-o pe Carrie să nu-i dea nici un sfat de data aceasta. în schimb, doar să-l roage pe Jeff să-i spună cum de acea persoană

PRINCIPIUL 3: APROI’IAȚI-VÂ ÎN LOC SÄ VÂ ÎNDEPĂRTAȚI este atât de nesuferită. în ceie din urmă, Jeff a început să

vorbească nestingherit și astfel cei doi au purtat o discuție care i-a mulțumit în egală măsură.

Cu toate că acest lucru s-a mai schimbat de-a lungul anilor, văd în continuare că, în cuplurile heterosexuale, soțul este cel care, de regulă, cade în capcana rezolvării problemelor celuilalt. Acești bărbați sunt adesea ușurați atunci când le spun că nu este responsabilitatea lor să-și scoată soția din încurcătură. De fapt, aceste încercări de a o „salvă' se întorc, de multe ori, împotriva lor. De regulă, atunci când soția îi spune soțului cu ce probleme se confruntă, reacționează foarte negativ dacă acesta încearcă să-i dea imediat sfaturi. Mai degrabă, ea vrea să vadă că el o înțelege și că îi arară compasiune.

Nu spun că niciodată nu e potrivit să încerci să rezolvi problemele atunci când partenerul este supărat. Dar, parafrazându-1 pe psihologul Haim Ginott, regula de bază este „Dă dovadă de înțelegere înainte de a da sfaturi." Trebuie să îi arătați partenerului dumneavoastră că înțelegeți întru totul impasul în care se găsește și că îi sunteți alături. Abia atunci el sau ea va fi receptiv la sugestii. **Arătați-i că înțelegeți.** Arătați-i soțului sau soției dumneavoastră că îi sunteți alături și că îl sau o înțelegeți. Dacă sunteți genul mai tăcut sau nu sunteți obișnuit să vorbiți despre emoțiile dumneavoastră, ați putea avea dubii cu privire la ce să spuneți ca să arătați că înțelegeți. De aceea, vă propunem în continuare o listă de fraze - folosiți-o pe oricare credeți că vi se potrivește.

Ce păcat.

Și eu aș fi stresat.

îmi dau seama de ce te simți asa.

E foarte clar ceea ce spui.

Am înțeles.

Ești într-o situație neplăcută.

Aș vrea ca tu să nu fi trecut prin asta.

Sunt alături de tine.

Aș fi vrut să fi fost acolo cu cine.

Oh, uau, sună groaznic.

Sunt întru totul de acord cu tine.

Nu e de mirare că ești supărat.

Ar fi extraordinar dacă ai scăpa de asta.

Cu siguranță te-a enervat.

Pare enervant/ frustrant.

Și eu aș fi fost dezamăgit.

Și pe mine m-ar fi deranjat.

Și pe mine m-ar fi întristat/ rănit/ speriat/ înfuriat.

Mi-ar fi fost greu să mă descurc.

Pare înspăimântător.

5- Fiți de partea partenerului dumneavoastră. Aceasta înseamnă să arătați că îi sunreți alături chiar și atunci când considerați ca punctul lui de vedere este lipsit de logică. Nu susțineți opusul - acest lucru îl va face să se simtă jignit și descurajat. Dacă șeful soției dumneavoastră a apostrofat-o pentru că a întârziat cinci minute, nu spuneți „Ei, bine, poate că Bud a avut o zi proastă.” Și, cu siguranță, nu spuneți „Păi, n-ar fi trebuit să întârzii.” Mai degrabă, spuneți „Ce nedrept!” Aceasta nu înseamnă că sunteți incorect.

înseamnă doar că sincronizarea e totul. Atunci când partenerul dumneavoastră are nevoie de sprijin emoțional din partea dumneavoastră (nu de sfaturi), treaba dumneavoastră nu este de a-l judeca sau de a-i spune ce să facă. Este de a-i arăta înțelegere. Cu alte cuvinte, treaba dumneavoastră este de a spune „Bietul de tine!”

6. Adoptați atitudinea „noi împotriva celorlalți”. Dacă partenerul dumneavoastră se simte singur în fața unor situații dificile, fiți solidar cu el. Arătați-i că faceți față împreună acelei situații.

7. **Exprimați afecțiune.** Țineți-vă partenerul de mână, cuprindeți-1 în brațe, spuneți-i „Te iubesc.”

8. Validați emoțiile. Arătați-i partenerului dumneavoastră că înțelegeți ceea ce simte. Ti puteți comunica acest lucru prin fraze precum „Mda, e chiar neplăcut.”, ‚Asta și pe mine m-ar fi îngrijorat.” și „înțeleg de ce te-a deranjat asta.”

Iată două scurte exemple de conversații de reducere a stresului, pentru a vă face o idee despre ce aveți de făcut și despre ce nu trebuie să faceți.

ASA NU

HANK: Azi a avut încă o întâlnire îngrozitoare cu Ethel. Continuă să mă provoace și s-a dus la șef să-i spună că se îndoiește de competența mea. O urăsc.

WANDA: Cred că este încă un exemplu de cum îți sare ție țandăra și reacționezi exagerat, *{criticând)* Am văzut că este foarte constructivă și rezonabilă. Poate că tu chiar nu îți dai seama ce o preocupă pe ea. *{luândpartea inamicului)*

HANK: Femeia asta are ceva cu mine.

WANDA: Asta-i paranoia ta care vorbește. Trebuie să încerci să te controlezi, *{criticând)*

HANK: Oh, las-o baltă.

AȘA DA

HANK: Azi a avut încă o întâlnire îngrozitoare cu Ethel. Continuă să mă provoace și s-a dus la șef să-i spună că se îndoiește de competența mea. O urăsc.

WANDA: Femeia asta e culmea.[1] Recurge la cele mai josnice mijloace și este o bârfitoare îngrozitoare, *{noi împotriva celorlalți)* Ce i-ai spus? *{arătând interes autentic)*

HANK: I-am spus că ea vrea doar să mă discrediteze. Și că n-o să reușească.

WANDA: Ea poate face pe oricine să devină paranoic. îmi pare rău că te-a făcut să treci prin asta, *{arătând afecțiune)* Mi-ar plăcea să îi arăt eu ei. *{noi împotriva celorlalți)*

HANK: Și eu, dar cred că e mai bine să trec peste asta. S-o ignor.
WANDA: Șeful tău știe cum e ea. Toată lumea știe.

HANK: Așa-i. Lui nu-i place că ea spune că toți sunt niște incompetenți, cu excepția ei.

WANDA: Asta cu siguranță o să se întoarcă împotriva ei.

HANK: Sper sau o să fac ulcer din cauza ei.

în continuare, sunt prezentate câteva scenarii care să vă ajute să exersați cum să fiți suportiv cât timp ascultați nemulțumirile soțului sau ale soției.

dumneavoastră este furioasă și întristată de atitudinea fratelui ei (Ea îi datorează într-adevăr bani.)

Dumneavoastră spuneți:

2. Soțul dumneavoastră a primit o amendă pentru depășirea vitezei legale în drum spre casă. „Stăteau la pândă!”, strigă el. „Toți aveau 120 la oră. De ce tocmai eu am fost acela pe care l-a tras pe dreapta?”

Dumneavoastră spuneți:

3. Soția dumneavoastră a întârziat la un interviu pentru un post important. Acum, este îngrijorată că nu va primi postul. „Nu pot să cred cât de tâmpită am fost”, se plânge.

Dumneavoastră spuneți:

4. Soțul dumneavoastră i-a cerut șefului o mărire de salariu, iar acesta l-a refuzat. El s-a înfùriat și a plecat nervos din biroul acestuia. Acum, se teme că șeful lui îi va purta pică.

Dumneavoastră spuneți:

Exemple de răspunsuri

1. „îmi pare rău că te-a făcut să te simți atât de necăjită și de furioasă.” (sau „Biata de rine.”)

2. „Ce nerușinare! E atât de nedrept!” (sau „Bietul de tine.”)

3. „N-ai fost tâmpită. I s-ar fi putut întâmpla oricui.” (sau „Biata de rine.)

4. „înțeleg cum re simți.” (sau „Bietul de tine.”)

O ultimă observație: Nimeni nu vă cunoaște mai bine decât propriul soț sau propria soție. Uneori, un sfat e tot ce aveți nevoie. Cea mai

bună strategie este aceea de a discuta despre ceea ce fiecare așteaptă de la celălalt atunci când este stresat. Dacă soțul sau soția dumneavoastră este indignat(ă) că nu a fosr promovat(ă), puteți spune ceva precum „E clar că ești supărat(ă) din cauza asta. Cu ce te pot ajuta? Vrei doar să te ascult sau vrei să te ajut să vezi ce ai putea face de acum încolo?”

Dacă purtați astfel de discuții în fiecare zi, căsnicia dumneavoastră va avea cu siguranță de câștigac. Veți ajunge să vă convingeți că partenerul dumneavoastră este alături de dumneavoastră, iar acesta este unul dintre fundamentele unei prietenii de lungă durată.

1

Fratele soției dumneavoastră a strigat la ea pentru că nu i-a returnat banii pe care el îi împrumutase în urmă cu două luni. Soția

Cum să faceți față tristeții, temerilor și fiiriei partenerului dumneavoastră

Am lucrat cu cupluri care au constatat că exercițiu! de reducere a stresului descris mai sus le *crește,* de fapt, nivelul de stres, deoarece unul sau amândoi soții se simțeau foarte inconfortabil ascultându-1 pe celălalt exprimându-și emoțiile negative, chiar dacă nu erau ei vizați. Aceasta este o formă de a vă îndepărta unul de celălalt. Nu pot să subliniez îndeajuns cât de mult va avea de câștigat relația dumneavoastră de pe urma faptului că îi oferiți partenerului dumneavoastră darul de a fi acolo atunci când este supărat. După ani de studiu al cuplurilor în laborator și de lucru direct cu acestea, mi-a fost foarte clar faptul că cuplurile fericite trăiesc cu moto-ul **„Când tu suferi, totul încetează și eu te ascult."** Bineînțeles, arunci când negativitatea partenerului dumneavoastră este direcționată înspre dumneavoastră, este cu atât mai greu să ascultați. Veți găsi îndrumări legate de cum să faceți față acestei situații în capitolul 9. Aici, însă, este vorba despre acele momente din timpul interacțiunilor de zi cu zi, când unul dintre dumneavoastră respinge rugămintea celuilalt de a primi sprijin emoțional.

De regulă, această tendință foarte des întâlnită de a vă îndepărta de emoțiile negative își are originile în copilărie. Clienții îmi spun cum, copii fiind, părinții lor îi iubeau, însă nu o *arătau* prea des. Fuseseră crescuți în familii în care negativitatea nu era privită cu ochi buni și unde nu primeau alinare aproape deloc. A simți sau a exprima teamă sau tristețe însemna ca erai un „pămpălău". Exprimarea furiei de către un copil era văzută ca un eșec moral, ca un semn de lipsă de respect sau chiar ca o dovadă a unei boli mintale. Crescând într-un asemenea mediu, înveți să te detașezi de emoții, devenind astfel o persoană care se bizuie pe propriile forțe în fața unei probleme și care evita „sentimentele". Viața ne pune în față o mulțime de dificultăți, așa că a avea un talent de a rezolva problemele este evident o calitate. Dar, pentru a avea parte cu

adevărat de intimitate, avem nevoie și să fim alături de partener, să vedem lumea din perspectiva acestuia și să dovedim înțelegere față de sentimentele negative. Dacă oricăruia dintre dumneavoastră îi este greu să facă față exprimării unei suferințe emoționale din partea celuilalt, următoarele sugestii vor fi de folos.

1. **Recunoașteți că vă este greu.** Admițând față de partenerul dumneavoastră faptul că vă este greu să vă confruntați și să reacționați la emoțiile negative este un prim pas esențial. Doar făcând cunoscut faptul ca sunteți gata să faceți ceva în privința aceasta poate contribui substanțial la îmbunătățirea situației.

2. **Autoliniștiți-vă.** Dacă vă simțiți copleșit de emoțiile partenerului dumneavoastră, folosiți tehnicile de autoliniștire recomandate la pagina 196.

3. **Țineți minte: scopul este să înțelegeți.** Nu încercați să rezolvați sau să minimalizați sentimentele partenerului dumneavoastră. Doar fiți pe *aceeași lungime de undă* cu ceea ce acesta exprimă.

4. **Folosiți afirmații exploratorii și întrebări deschise.** Doriți ca partenerul dumneavoastră să vorbească, așa că armonizați-vă reacțiile cu ceea ce auziți, fie sub forma unor afirmații exploratoriii, fie ca întrebări deschise. Ambele exprimă sprijin și încurajează o reacție. (Pentru a afla mai multe despre întrebările deschise, a se vedea pagina 74- exercițiul Hărțile iubirii.)

Exemple de afirmații exploratorii

Spune-mi cum s-au petrecut lucrurile.

Vreau să știu tor ce simți.

Acum nimic nu e mai important pentru mine decât să te ascult. Avem o grămadă de timp să vorbim.

Spune-mi ce te îngrijorează cel mai mult în privința asta. Cred că ești foarte clar. Spune mai departe.

Spune-mi tot despre ce simți tu în privința asta. Spune-mi mai multe despre cum vezi tu situația asta. Spune-mi ce s-a întâmplat.

Exemple de întrebări deschise

Ce re îngrijorează? (Aceasta este întrebarea mea preferată.) îmi poți spune mai multe despre ce simți?

Ce ai vrea să fac eu acum?

Ce sentimente amestecate ai acum?

Care este cel mai rău scenariu la care te gândești?

Ce face ca situația aceasta să fie atât de dificilă sau de srresanră?

Ajută-mă să înțeleg situația asta din punctul tău de vedere. Care sunt cele mai importante aspecte pentru tine? Ce te îngrijorează cel mai mult?

Dacă ai putea schimba atitudinea unei persoane relevante pentru această situație, care ar fi aceasta?

Mai este ceva ce ai vrea să adaugi?

5. **Nu întrebați „De ce?”** Aceasta este o excepție importantă de la sugestia de a pune întrebări deschise: evitați întrebările care încep cu „De ce?” Persoanele care au tendința de a rezolva problemele par să fie îndrăgostiți de aceste cuvince, Dar, într-o discuție despre ceea ce simte partenerul dumneavoastră, „De ce?” va suna aproape întotdeauna ca o critică. Atunci când întrebați „De ce crezi asta?’’, cealaltă persoană va auzi, cel mai probabil, „Nu mai gândi așa, e greșit!” O abordare cu mai multi sorți de izbândă ar putea fi „Ce te face

să gândești așa?” sau „Ajută-mă să înțeleg de ce ai hotărât asta.”

6. **Fiți martor.** Atunci când cineva este supărat, vrea să știe că experiența sa contează pentru dumneavoastră și, astfel, nu se mai simte singur. îi puteți face partenerului dumneavoastră acest cadou fiind martorul supărării sale. Aceasta înseamnă să dovediți că sunteți acolo pentru el sau pentru ea, înțelegând și respectându-i experiența. O modalitate elocventă de a face acest lucru este de a repeta ceea ce spune partenerul dumneavoastră, cu propriile dumneavoastră cuvinte. De exemplu:

Partenerul dumneavoastră spune: „Nu mai suport ceea ce fac la serviciu. E prea mult. Șeful meu este un incompetent și eu trebuie să fac toată treaba.”

Dumneavoastră spuneți: *Separe că ești chiar stresat din cauză că șeful tău e incompetent și tu trebuie să-țifaci nu numai munca ta, ci și pe a lui. Am înțeles bine?*

O parte a faptului că stați mărturie a supărării partenerului dumneavoastră este că recunoașteți că ceea ce simte el are sens pentru dumneavoastră. De exemplu:

Partenerul dumneavoastră spune: ‚Ar fi trebuit să auzi cum mi-a vorbit fratele meu la telefon. E atât de răutăcios, mă umilește întotdeauna."

Dumneavoastră spuneți: *Spui că fratele tău poate fi ostil și răuvoitor, nu? înțeleg perfect de ce ești supărat. Și cu mine s-a purtat la fel!*

7. **Folosiți metaforele partenerului dumneavoastră.** Uneori, oamenii vorbesc în metafore, cam așa cum sunt poeziile. Dacă observați acest lucru atunci când partenerul dumneavoastră este supărat și îl exprimați în răspunsul

dumneavoastră, îi transmiteți că înțelegeți perfect ceea ce el sau ea spune. De exemplu:

Partenerul dumneavoastră spune: „Apartamentul acesta începe să semene cu o închisoare.”

Dumneavoastră spuneți : *Uau, sună de parcă te simți prins în capcană. Așa-i?Am înțeles bine?*

Partenerul dumneavoastră spune: „în viața mea, mă simt de parcă trenul ar fi plecat, iar eu încă stau pe peron.”

Dumneavoastră spuneți: *Zici că simți că parcă totul trece pe lângă tine, iar viața ta e înțepenită. Așa-i? Sunt sigur că asta e extrem de neplăcut.*

SUGESTII SUPLIMENTARE PENTRU A ASCULTA TRISTEȚEA ȘI LAMENTĂRILE

întrebați ce-i lipsește. De obicei, atunci când cineva este trist, este din cauză că simte că a pierdut ceva sau pe cineva. Uneori, ceea ce lipsește este evident, așa cum este atunci când moare unul dintre părinți. Dar, de multe ori, nu e chiar atât de clar de ce partenerul se simte ca și cum ar fi „în pagubă”. Punându-i întrebări, îl puteți ajuta să se deschidă și să vorbească despre tristețea pe care o simte. De exemplu, Amber stătea îmbufnată prin casă după ce sora ei a sunat-o să-i spună că nu poate veni să ia prânzul cu ei. Primul impuls al lui Mario a fost să-i spună soției lui „Mare brânză! O s-o vezi altă dată.” în schimb, el a înțeles supărarea lui Amber și a căutat să vadă de unde provine. „Pari așa de supărată ca Ellen nu mai vine. Ce se întâmplă? Simți că ai pierdut ceva?” Această întrebare a facut-o pe Amber să înțeleagă că, de când a devenit mamă, Ellen pare să fie mai puțin interesată să petreacă timp cu ea. Lui Amber îi lipsește apropierea de sora ei.

Nu încercați să vă înveseliți **partenerul.** Când cineva este supărat, este firesc să încercăm să îl facem să zâmbească, să râdă sau orice

i-ar putea îndepărta starea de indispoziție. Dar, dacă partenerul nu ne cere ajutorul pentru a reveni la o dispoziție mai bună, de obicei este mai util să îi ascultăm tristețea decât să încercăm să o îndepărtăm. Imaginați-vă că sunteți un călător care vizitează ținutul tristeții. Partenerul dumneavoastră este călăuza. Această modalitate de „a fi acolo” atunci când partenerul dumneavoastră este deprimat vă va apropia mai mult decât clasicul „Nu mai plânge!”

SUGESTII SUPLIMENTARE PENTRU A ASCULTA FURIA

Nu o luați personal. Furia partenerului dumneavoastră nu are legătură cu dumneavoastră. Și chiar dacă așa ar fi, nu este de niciun folos să deveniți defensiv.

Nu-i spuneți niciodată partenerului dumneavoastră să se „calmeze”. Cel mai probabil, partenerul dumneavoastră va interpreta acest sfat ca pe un semn că nu credeți că furia este justificată sau că exprimarea furiei din indiferent ce motiv este inacceptabilă pentru dumneavoastră. Scopul, în acesc caz, nu este să schimbați (sau să cenzurați) emoțiile partenerului dumneavoastră, ci să comunicați că îl înțelegeți și că îl acceptați.

Căutați cu atenție scopurile și piedicile. în spatele celor mai multe stări de furie se află sentimentul de a fi împiedicat să atingi un scop. De exemplu, dacă ambiția partenerului dumneavoastră este de a fi promovat, piedica frustrantă ar putea fi un supervizor care nu oferă ocazii pentru dezvoltare profesională. Dacă ceea ce urmărește este să se simtă special de ziua lui sau a ei, piedica ar putea fi un prieten sau o rudă care mereu uită când e acest eveniment. Furia nu e întotdeauna rațională, iar dumneavoastră puteți să nu fiți de acord cu punctul de vedere al partenerului sau cu nivelul său de furie. Acest lucru, însă, nu schimbă cu nimic ceea ce aveți de făcut, adică să puneți întrebări fără să judecați și să arătați înțelegere și empatie.

SUGESTII SUPLIMENTARE PENTRU A ASCULTA TEMERILE ȘI STRESUL

Nu minimalizați. O capcană des întâlnită atunci când vă ascultați partenerul exprimându-și temerile sau îngrijorările este aceea de a le minimaliza, ca modalitate de a-l liniști. Fraze precum „Nu fi absurd.” și „N-ai de ce să-ți fie frică.” pot fi bine intenționate, însă pot ajunge să fie ridicole. în cartea sa *The Gift of Fear,* expertul în securitate Gavin de Becker arată că cea mai utilă modalitate de a fi în siguranță este de a ne dezvolta un simț al intuiției atunci când ne confruntăm cu o persoană sau cu o situație periculoasă. De Becker ne sfătuiește ca atunci când avem un asemenea reflex, să ne încredem în acea temere, nu să o alungăm. Până și cele mai neînsemnate îngrijorări sau neplăceri indică faptul că acea persoană simte că lumea înconjurătoare nu e un loc în care să fie în siguranță.

Odată ce căsnicia dumneavoastră se stabilizează la un nivel mai pozitiv, va fi mai greu să se îndrepte în direcția greșită.

Ce să faceți atunci când soțul sau soția nu caută să se apropie de dumneavoastră

Știind cât de multe beneficii are căutarea reciprocă a apropierii, nu e de mirare că vă puteți simți jignit și respins atunci când soțul sau soția dumneavoastră face contrariul. Ce aveți de făcut atunci când se întâmplă acest lucru? Foarte frecvent, soții se îndepărtează unul de celălalt, nu din răutate, ci din nepăsare. Ajung să fie distrași și încep să nu se mai aprecieze la justa lor valoare. în asemenea cazuri, a vă da seama de importanța clipelor obișnuite și a le acorda mai multă atenție este suficient, de obicei, pentru a rezolva problema. Câteodată, exisră motive mai adânci pentru care soții nu reușesc să se găsească unul pe celălalt. De exemplu, atunci când unul îl respinge pe celălalt, poate fi un semn de ostilitare datorat unui conflict de uzură. Mult mai adesea, am constatat că, atunci când unul dintre soți simte că celălalt nu se apropie destul, cauza o constituie existența unei nepotriviri între nevoile fiecăruia de intimitate și de independență.

Căsnicia seamănă cu dansul. Sunt momente când vă simțiți atras de cel pe care îl iubiți și momente în care simțiți nevoia de a vă retrage și de a vă recăpăta sentimentul de autonomie. Există un spectru larg al nevoilor „normale” în acest domeniu - unii oameni au o dorință mai puternică, pe care o simt mai frecvent, de apropiere, alții - de independență. O căsnicie poate funcționa chiar dacă cei doi se află la capetele opuse ale acestui spectru — atâta timp cât reușesc să înțeleagă motivele care stau la baza sentimentelor lor și își respectă diferențele. Dacă nu fac acest lucru, este foarte probabil să apară resentimente.

Dacă simțiți că soțul sau soția dumneavoastră vă tratează cu răceală pe parcursul unei zile sau dacă ideea acestuia sau a acesteia de apropiere este mai degrabă sufocantă pentru dumneavoastră, cel mai bun lucru pe care îl puteți face pentru căsnicia dumneavoastră este să discutați despre acest subiect. Analizând împreună aceste momente, îl veți înțelege mai bine pe celălalt și veți reuși să învățați cum să îi oferiți ceea ce are nevoie. Următorul exercițiu vă poate fi de folos.

EXERCIȚIUL 3- DISCUȚIA DESCHISĂ

Dacă, recent, unul dintre dumneavoastră s-a simțit respins de celălalr sau copleșit de nevoia lui de apropiere, completați formularul de mai jos și apoi arătați-vă unul aituia răspunsurile. Nu există o grilă de cotare pentru aceste întrebări; sunt doar un punct de piecare pentru discuțiile cu soțul sau cu soția dumneavoastră. Ideea de bază a acestei strategii este aceea că nu există o singură realitate atunci când soții nu sunt atenți unul la celălalt în unele privințe mărunte. Există două perspective la fel de legitime. Odată ce înțelegeți și recunoașteți acest lucru, veți vedea că reapropierea se va petrece în mod natural.

ATUNCI M-AM SIMȚIT;

1. Defensiv	Foarte mult	în mod clar	Puțin	Deloc
2. Jignit	Foarte mult	în mod clar	Puțin	Deloc
3- Furios	Foarte mult	în mod clar	Puțin	Deloc
4. Trist	Foarte mult	în mod clar	Puțin	Deloc
5. Neînțeles	Foarte mult	în mod clar	Puțin	Deloc
6. Criticat	Foarte mult	în mod clar	Puțin	Deloc
7. îngrijorat	Foarte mult	în mod clar	Puțin	Deloc
8. Indignat pe drept	Foarte mult	în mod clar	Puțin	Deloc
9. Neapreciat	Foarte mult	în mod clar	Puțin	Deloc
10. Neatractiv	Foarte mult	în mod clar	Puțin	Deloc
11. Dezgustat	Foarte mult	în mod clar	Puțin	Deloc
12. în dezacord	Foarte mult	în mod clar	Puțin	Deloc
13. Pe punctul de a pleca	Foarte mult	în mod clar	Puțin	Deloc

14. De parcă părerea mea nu	Foarte mult	în mod clar	Puțin	Deloc
conta				
15- Habar nu am cum mă	Foarte mult	în mod clar	Puțin	Deloc
simțeam				
16. Singur	Foarte mult	în mod clar	Puțin	Deloc

CE A DECLANȘAT ACESTE SENTIMENTE?

1.	M-am simțit dat la o parte.	Foarte mult	în mod clar	Puțin	Deloc
2.	Nu contam pentru soțul meu/ soția mea.	Foarte mult	în mod clar	Puțin	Deloc
3.	Eram rezervat(ă) față de soțul meu/ soția mea.	Foarte mult	în mod clar	Puțin	Deloc
4.	Mă simțeam categoric respins (à).	Foarte mult	în mod clar	Puțin	Deloc
5.	Mă simțeam copleșit(ă) de	Foarte	în mod	Puțin	Deloc

	solicitări.	mult	clar		
6.	Nu simțeam nicio afecțiune față de partenerul meu.	Foarte mult	în mod clar	Puțin	Deloc
7.	Mi se părea că partenerul meu nu mă atrage.	Foarte mult	în mod clar	Putin	Deloc
8.	Demnitatea mea fusese compromisă.	Foarte mult	în mod clar	Puțin	Deloc
9.	Partenerul meu era dominator.	Foarte mult	în mod clar	Puțin	Deloc
10.	Nu puteam obține atenția	Foarte mult	în mod clar	Puțin	Deloc

partenerului meu.

Acum, după ce v-ați identificat reacțiile emoționale, este timpul să aflați dacă acestea au legătură cu trecutul dumneavoastră. Revedeți răspunsurile pe care le-ați dat la exercițiul „Cine sunt?” de la pagina 76. Vedeți dacă există legături între traumele sau comportamentele din rrecut și reacțiile dumneavoastră din prezent. Folosi ți-vă de următoarea listă pentru a vă face mai ușoară căutarea de legături dintre trecut și prezent.

ATUNCI CÂND PARTENERUL MEU (SAU EU) SE ÎNDEPĂRTEAZĂ, ÎMI REAMINTEȘTE DE:

{marcați toate cele care sunt valabile)

__felul în care am fost tratat în familia în care am crescu r.

__o relație anterioară.

__răni trecute, perioade dificile sau traume pe care le-am suferit.

__fricile și nesiguranțele mele fundamentale.

__lucruri și situații pe care încă nu le-am rezolvat sau pe care le-am amânat.

__speranțe neîmplinite pe care le am.

__feluri în care alți oameni s-au purtat cu mine în trecut.

lucruri pe care le-am gândit întotdeauna despre mine, „coșmaruri” sau „catastrofe” din trecut care mă îngrijorau.

După ce ați citit răspunsurile celuilalt, scrieți o scurtă descriere a punctului dumneavoastră de vedere, apoi pe cea a partenerului dumneavoastră. Sper să reușiți să vederi că perspectivele dumneavoastră, ale fiecăruia, asupra a ceea ce s-a întâmplat și din ce motiv, nu reprezintă „realitatea”. Suntem cu toții niște ființe complicate, ale căror acțiuni și reacții sunt determinate de o gamă largă de percepții, gânduri, emoții și amintiri. Cu alte cuvinte, realitatea este subiectivă, acesta fiind motivul pentru care reacția partenerului poate fi diferită de a dumneavoastră, fără ca vreunul să fi avut dreptate sau să fi greșit.

Este normal să faceți greșeala fundamentală de a crede că distanțarea și singurătatea sunt doar din vina partenerului dumneavoastră. De fapt, nu e vina nimănui. Pentru a sparge acest tipar, amândoi trebuie să recunoașteți că aveți fiecare partea sa de contribuție (oricât de mică la prima vedere). Pentru a realiza acest lucru, citiți următoarea listă și încercuiri toate aspectele care sunt valabile în cazul dumneavoastră și care ar fi putut contribui ia îndepărtarea unuia de celălalt sau la sentimentele recente de

înfrângere și de împovărare. (Nu încercați să faceți acest exercițiu dacă sunteți încă supărat. Urmați etapele pentru auto-liniștire de la pagina 196, care includ renunțarea la gândurile care alimentează stresul, cum sunt gândurile de indignare îndreptățită sau de victimă inocentă.)

1. Am fost foarte stresat și iritat.

Da, evident

Da, evident

Da, evident

Da, evident

Da, evident

Da, evident

Da, evident

Da, evident

Da, evident

Da, evident

Poate, puțin Poate, puțin

Poate, puțin Poate, puțin Poate, puțin

Poate, puțin Poate, puțin Poate, puțin Poate, puțin Poate, puțin

2. Nu mi-am arătat prea muie afecțiunea față de soțul meu/ soția mea.

3. Am fost exagerat de sensibil.

4. Am fost exagerat de critic.

5. N-am împărtășit prea mult din ce simt sau gândesc.

6. Am fost deprimat.

7- Aș spune că sunt cu capsa pusă.

8. Nu am fost foarte afectuos.

9. Nu am fost un foarte bun ascultător.

10. M-am simțit puțin ca și cum aș fi un martir.

ÎN ANSAMBLU, CONTRIBUȚIA MEA LA ACEASTĂ ÎNCURCĂTURĂ A FOST:

CUM AȘ PUTEA SĂ ÎMBUNĂTĂȚESC LUCRURILE PE VIITOR?

CARE AR FI UN LUCRU PE CARE L-AR PUTEA FACE PARTENERUL MEU DE ACUM ÎNCOLO, PENTRU A EVITA ACEASTĂ PROBLEMĂ?

Pe măsură ce efectuați exercițiul de mai sus, veți deveni experți în a vă apropia unul de celălalt în mod constant, iar relația cu soțul sau cu soția dumneavoastră va deveni mai profundă. Aceascâ prietenie mai trainică vă va proteja împotriva conflictelor. Nu va putea opri toate certurile, dar va împiedica diferențele de opinii dintre dumneavoastră să vă împovăreze relația.

Puterea primelor trei principii

Sper că informația din aceste ultime trei capitole v-a ajutat să vă consolidați prietenia din cadrul căsniciei, prin actualizarea hărților iubirii, prin sporirea aprecierii și a admirației și prin încurajarea apropierii unuia față de celălalt. Așa cum am văzut, prietenia este esențială pentru sănătatea unei relații pe termen lung,

deoarece este soluția pentru obținerea sentimentului pozitiv generalizat, acea forță care ne permite să ne păstrăm încrederea și să ne acordăm unul altuia prezumția de nevinovăție atunci când apar conflicte. După ce ați parcurs aceste prime rrei principii, vă sugerez ca, înainte de a continua lectura acestei cărți, să acordați puțin timp completării chestionarului de mai jos. Vă va ajuta să estimați care este nivelul dumneavoastră actual al sentimentului pozitiv generalizat și să determinați dacă acesta s-a reîmprospătat sau dacă ar putea beneficia de mai multă atenție și consolidare.

CHESTIONAR DE EVALUARE A SENTIMENTULUI POZITIV GENERALIZAT

Răspundeți la următoarele întrebări, pornind de la interacțiunile avute recent cu partenerul dumneavoastră. încercuiți A pentru „adevărat” și F pentru „fals”.

CÂND PARTENERUL MEU ESTE ÎN TOANE RELE, DE OBICEI, EU:

1. Mă simt ca și cum urmează să fiu învinuit pentru vreo problemă. **AF**

2. Vreau doar să aflu ce simte partenerul meu. **A F**

3. Mă tem că o mulțime de emoții negative pot da năvală peste mine. **AF**

4. Presupun că partenerul meu e doar puțin stresat. **A F**

5. Presupun că urmează un atac ia persoană. **A F**

6. Cred că probabil îmi pot ajuta mai bine partenerul. **A F**

7. Mă aștept să fiu criticat pentru ce fel de om sunt. **A F**

8. Vreau să-mi consolez partenerul, dacă pot. **A F**

9. Vreau doar ca partenerul meu să fie mai pozitiv. **A F**

10. Mă gândesc „Cu siguranță tocmai s-a întâmplat ceva îngrozitor.” **AF**

Cotare. însumați răspunsurile F pe care le-ați dat la toate întrebările cu număr impar și adunați valoarea obținură la suma răspunsurilor A pe care le-ați dat ia întrebările numerotate par. Rezultatul reprezintă Scorul perspectivei pozitive obținut de dumneavoastră. (Aflări ce scor a obținut partenerul dumneavoastră, dacă este dispus să vi-l împărtășească.)

6 sau mai mare. Aveți o prietenie strânsă, care ar trebui să aducă beneficii importante pentru căsnicia dumneavoastră.

Sub 6. în relația dumneavoastră, este nevoie să acționați în privința a cel puțin unul dintre cele trei principii: alcătuirea hărților iubirii, întărirea aprecierii și admirației și căutarea reciprocă a apropierii. Aveți în vedere aprofundarea exercițiilor din capitolele *4-6.* Sper ca acest scor să vă motiveze, nu să vă frustreze. Deși este nevoie de timp pentru a vă perfecționa aceste deprinderi, țineți minte: chiar și cele mai mici schimbări pot îmbunătăți substanțial o căsnicie. Acest lucru înseamnă că fiecare zi vă oferă noi ocazii relevante pentru a duce mai departe relația dumneavoastră.

O modalitate prin care prietenia din cadrul căsniciei determină un sentiment pozitiv generalizat este prin sprijinul pe care aceasta îl dă obținerii echilibrului dincre parteneri, pentru ca niciunul să nu se simtă desconsiderat. Atunci când vă prețuiri și vă respectați unul pe celălalt, puteți, de regulă, să apreciați punctul de vedere al celuilalt, chiar și atunci când nu sunteți de acord cu el. Când există un dezechilibru al puterii, există aproape inevitabil și un cumul major de stres în căsnicie. Următorul meu principiu se axează pe ceea ce se poare întâmpla dacă unul dintre soți nu este dispus să împartă puterea cu celălalt -și care sunt modalitățile de a depăși această situație. Cu toate că soții sunt cel mai adesea în poziții de putere,

există soții care se străduiesc să îndeplinească dorințele soților lor. Prin urmare, cel de-al patrulea principiu este valabil pentru toată lumea.

Principiul 4:

Lăsați-vă partenerul să vă influențeze

Jeremy se gândea să cumpere la mâna a doua o Honda cu două uși. Părea o afacere foarte bună, de vreme ce vânzătorul, Phil, o cumpărase abia de o lună și oferea o reducere substanțială din cauză că urma să se mure în străinătate. Jeremy era mulțumit de felul în care se manevra mașina și de puterea motorului, nemaipunând la socoteală sistemul de sunet de ultimă oră. Dar, înainte de a perfecta înțelegerea, a vrut ca mașina să fie verificată de un mecanic. „De ce?” a întrebat Phil. E nou-nouță. Are doar 500 de kilometri la bord și ai garanția producătorului.

„Așa-i”, a spus Jeremy, „dar i-am promis soției că nu voi cumpăra o mașină fără să fie întâi verificată.”

Phil i-a aruncat lui Jeremy o privire ucigătoare. „O lași pe *nevasta* ta să-ți spună ce să faci când e vorba de mașini?”, l-a întrebat.

„Sigur.”, a răspuns Jeremy. „Tu nu?”

„Ei bine, nu. Nici acum, nici altă dată. Sunt divorțat.” a spus Phil.

„Păi”, a chicotit Jeremy, „poate de aceea.”

Jeremy a dus mașina la verificat și s-a dovedit că sistemul de suspensii necesita reparații costisitoare, așa că nu a mai cumpărat mașina lui Phil. însă, mai important, n-a fost de acord cu atitudinea lui Phil față de femei. Jeremy și-a considerat soția un partener în luarea deciziilor, își prețuiește și își respectă soția, precum și părerile și sentimentele acesteia. înțelege că, dacă vrea să aibă o căsnicie înfloritoare, trebuie să împartă scaunul șoferului.

A fost o vreme când atitudinea de mascul dominant a lui Phil nu era neapărat o îndatorire a unui soț. Datele noastre sugerează, însă, că lucrurile nu mai stau așa. în studiul nostru de durată asupra a 130 de cupluri proaspăt căsătorite, pe care le-am urmărit timp de nouă ani, am constatat că, până și în primele luni de la căsătorie, bărbații care le permiteau soțiilor lor să îi influențeze aveau relații mai fericite și probabilitatea de a divorța era mai scăzută decât cei care respingeau influența soțiilor lor. Din punct de vedere statistic, dacă un bărbat nu este dispus să împartă puterea cu partenera sa, căsnicia sa se va autodistruge în 81% dintre cazuri.

Evident, este nevoie de doi pentru a distruge o căsnicie, de aceea nu sunt vizați doar bărbații. Ideea centrală a acestui capitol nu este de a reproșa, de a mustra sau de a insulta niciunul dintre genuri. Este la fel de important ca soțiile să se poarte față de soții lor cu prețuire și respect. Datele mele indică, însă, că marea majoritate a soțiilor - până și în căsniciile dezechilibrate — fac deja acest lucru. Aceasta nu înseamnă că ele nu se înfurie sau că nu devin chiar disprețuitoare față de soții lor. înseamnă doar că ele le permit soților lor să le influențeze luarea deciziilor ținând cont de părerile și de sentimentele acestora. Cu toate acestea, mult prea des, bărbații nu le fac același serviciu.

„Cum spui tu, dragă”?

Acesta este un fragment pe care unii dintre reprezentanții media l-au utilizat în mod eronac pentru a rezuma studiul meu asupra acceptării influențării. A fost parodiat în cadrul emisiunii *Saturday Night Live*> condamnat în cadrul emisiunilor de radio găzduite de Rush Limbaugh și a avut parte de comentarii din partea deșteptului analist politic Bill Maher.

în fapt, studiul nostru nu a arătat că bărbații ar trebui să renunțe la toată puterea lor personală și să-și lase soțiile să le conducă viețile. Am constatat, însă, că cele mai echilibrate și mai fericite căsnicii pe termen lung au fost acelea în care soțul nu s-a opus

împărțirii puterii și a luării deciziilor împreună cu soția lui. Atunci când cei doi nu cădeau de acord, soții mai degrabă căutau puncte comune decât insistau ca lucrurile să stea cum doreau ei.

Pentru a obține aceste rezultate, am analizat cu atenție ce se întâmpla când acești tineri proaspăt căsătoriți abordau un subiect conflictual, precum și arunci când povesteau despre istoria relației lor de iubire. în urma analizei acestor date, am fost surprinși de diferențele evidente dintre genuri. Cu toate că o soție își va exprima furia sau alte emoții negative față de soțul ei, rareori îi va răspunde *intensificând* negativitatea. De obicei, va încerca fie să atenueze emoția, fie să o exprime în concordanță cu cea a soțului. Astfel, dacă un soț spune „Nu mă asculți!”, soția va spune, de regulă, ceva precum „Scuze, te ascult acum.” (o încercare de îndreptare care să reducă negativitatea) sau „Mi-e greu să te ascult!”, care este în concordanță cu furia soțului, însă nu o depășește.

65% dintre bărbați, însă, nu acceptă niciuna dintre aceste abordări. în schimb, reacția lor intensifică negativitatea soțiilor. Fac acest lucru într-un anume mod: scoțând la iveală unul dintre cei patru călăreți. Dacă soția unuia dintre acești bărbați spune „Nu mă asculți!”, soțul o va ignora (împietrirea), va deveni defensiv („Ba da!”), o va critica („Nu te ascult pentru că ce spui tu n-are niciodată niciun sens.”) sau își va exprima disprețul („De ce să-mi pierd timpul?”). Folosirea unuia dintre cei patru călăreți pentru a escalada un conflict este un semn care denotă faptul că acel bărbat se opune influenței soției sale.

în loc să recunoască emoțiile soției sale, acest tip de soț se folosește de cei patru călăreți pentru a o reduce la tăcere, pentru a-i anula punctul de vedere. într-un fel sau într-altul, acest fel de a reacționa duce la dezechilibru în căsnicie. Chiar dacă soțul nu reacționează astfei prea des, tot există o probabilitate de 81% ca el să dăuneze relației.

Deși este important ca atât soțul, cât și soția să încerce să împiedice cei patru călăreți să preia conducerea în timpul unui conflict, este cu atât mai important ca bărbații să fie conștienți de pericolul în care se află căsnicia lor atunci când escaladează negativitatea în felul acesta. Din diverse motive, atunci când o soție se folosește de cei patru călăreți în același mod, căsnicia nu devine, de regulă, mai instabilă. Referitor la acest fapt, consider că această asimetrie poate avea cauze de ordin sociologic. O soție excesiv de supusă care nu se simte suficient de puternică să *respingă* vreodată influența soțului ei are șanse mari să devină depresivă, ceea ce este în detrimentul atât al sănătății ei, cât și al relației. Așa că, probabil că răul mai mic este ca o soție să întețească Oarecum conflictul decât să fie întru totul supusă. Acest fapt explică de ce nu este dăunător pentru o căsnicie ca soția să se folosească de unul dintre cei patru călăreți (cu excepția disprețului) pentru a scoate în evidență ceea ce are nevoie din partea soțului ei. După cât se pare, această etalare a forței restabilește echilibrul puterii între soți, mai ales atunci când soțul reușește să țină cont de nevoile exprimate ale soției și nu de felul în care aceasta și le exprimă.

Oricare ar fi motivul care stă la baza acestei diferențe dintre genuri, datele indică faptul că sorii sunt muie mai predispuși decât soțiile lor să îi folosească pe cei patru călăreți pentru a amplifica o neînțelegere în cuplu. Iar atunci când fac acest lucru, crește probabilitatea ca ei să expună la riscuri propria căsnicie. Astfel, cu toate că este evident că ambii parteneri trebuie să evite escaladarea conflictelor prin această modalitate, concluzia este că soții trebuie să fie cu precădere atenți să accepte influența soțiilor lor.

Semne ale rezistenței

Am întâlnit destui soți furioși și m-am ciondănit cu destui moderatori iritați ai emisiunilor de dezbateri de la radio ca să știu că unii bărbați refuză fățiș să împartă puterea cu soțiile lor. Chiar și acum, când egalitatea dintre genuri este general acceptată, există soți care refuză pur și simplu să ia în considerare orice părere a soțiilor

lor și care niciodată nu țin cont de sentimentele sau de ideile acestora atunci când iau vreo decizie.

Unii bărbați pretind că, din motive de ordin religios, trebuie să aibă controlul asupra căsniciilor lor și, generalizând, asupra soțiilor lor. Nicio religie din cele pe care le cunosc, însă, nu susține că un bărbat ar trebui să fie tiran. Nu sunt susținătorul vreunui sistem anume de convingeri spirituale privitor la rolurile bărbaților și ale femeilor. Cercetările noastre au inclus atât cupluri în care bărbatul era considerat capul familiei, cât și cupluri care împărtășeau convingeri egalitariste, în ambele tipuri de căsnicii, soții inteligenți din punct de vedere emoțional și-au dat seama de un lucru extrem de important: cum să arate respect și prețuire. Toate perspectivele spirituale asupra vieții sunt în concordanță cu principiul iubirii și al respectării partenerului de viață. Acest lucru stă la baza acceptării influenței. La urma urmelor, ați vrea într-adevăr să luați decizii care să o facă pe soția dumneavoastră să se simtă nerespectată? Este acest lucru într-adevăr conform convingerilor religioase? Nu este.

Acest lucru mi-a devenit clar cu ajutorul unui coleg care este adeptul unei doctrine religioase care proslăvește patriarhatul. El este convins că soțul trebuie șă ia toate deciziile în familie. Dar, el și soția lui au o căsnicie inteligentă emoțional. El nu vede nicio contradicție între convingerile proprii și acceptarea influenței din partea soției lui. Mi-a spus „N-aș putea lua nicio decizie cu care ea să nu fie de acord. Ar fi o foarte mare lipsă de respect din partea mea. Discutăm și iar discutăm, până când amândoi suntem de acord, apoi eu iau decizia.” Acest om și-a dat seama la nivel incuitiv că o căsnicie nu poate funcționa decât dacă ambii soți se respectă și se prețuiesc unul pe celălalt. Acest lucru rămâne valabil indiferent de sistemul dumneavoastră de valori si de convingeri.

In multe cazuri, presupun că bărbații care se opun influenței soțiilor lor nici nu își dau seama că au această tendință. Exisra bărbați care se consideră feminiști și care se comportă cu soțiile lor într-un fel care contrazice această etichetă. Un exemplu tipic: un tehnician

de laborator foarte muncitor, pe nume Chad. Dacă l-ați întreba dacă crede într-o căsnicie pe principii egalitariste, ar aproba cu entuziasm. Dar, lucrurile nu stau deloc așa în noua casă pe care o împarte cu soția lui, Martha. într-o seară, a anunțat-o că va trebui să lucreze peste program următoarea zi de joi. Martha i-a reamintit că mama ei va veni să-i viziteze vineri dimineața și că s-a bazat pe el că o va ajuta joi seara să facă curățenie și să pregătească camera de oaspeți. „Sunt supărată pe tine”, i-a spus Martha pe șleau. „Nu ți-ai adus aminte că vine mama mea? De ce nu-ți poți schimba tura?”

„De ce nu ți-ai adus *tu* aminte că trebuie să predau acest proiect important? Nici vorbă să-mi schimb programul. Trebuie să lucrez - poare chiar tot sfârșitul de săptămână.”, i-a spus Chad. Răspunsul lui a ridicat miza discuției. întâi, a fost defensiv - în loc să dea un răspuns la nemulțumirea Marthei, i-a trântit înapoi propria lui nemulțumire: de ce nu și-a amintit *ea* de programul lui? Apoi, a amenințat-o, sugerând că s-ar putea să trebuiască să lucreze chiar mai mult decât spusese la început. Acesta este cu adevărat o formă de conflictualitate.

Martha s-a înfuriat. L-a numit cum i-a venit la gură și a plecat nervoasă din cameră. Chad s-a simțit ofensat. Până la urmă, el trebuie să muncească! Ca de obicei, furia ei părea să fi venit din senin. Inima lui a început să bată cu putere și simțea că-i plesnește capul. S-a simțic copleșit, iar acest lucru l-a împiedicat să se gândească limpede la problemă sau să vină cu o soluție. Voia doar să scape de atitudinea nedreaptă și irațională a soției. Cu siguranță, el nu se afla în dispoziția necesară pentru a ajunge la un compromis. Așa că, simțindu-se victimizat, și-a luat o bere și a dat drumul la televizor. Când Martha a revenit în cameră dorind să discute, a ignorat-o total. Când ea a început să plângă, el a ieșit din cameră și a anunțar-o că se duce mai devreme la culcare.

Soțiile bărbaților care le acceptă influența au o tendință mult mai scăzută de a fi aspre cu soții lor atunci când pun în discuție un

subiect dificil legat de căsnicia lor. Acest fapt sporește șansele ca relația lor să meargă bine.

Arunci când doi soți au o ceartă ca aceasca, au loc atât de mulce acuzații și contra-acuzații, încâc uneori este greu de stabilit cauza de la care a pornit conflictul. Cu toace acestea, în cazul Marthei și ai lui Chad, este evident faptul că problema fundamentală o constituie refuzul lui de a accepta influența ei. Când ea devine negativă („Sunt supărată pe tine” - o nemulțumire exprimată direct), el îi răspunde *escaladând* conflictul. Provoacă o stare de conflicrualitate și îl lasă să pătrundă în conversația lor pe cel de-al treilea călăreț, defensivitatea. Martha se înfurie, iar Chad se simte copleșit, ceea ce îl face să împietrească — cel de-al patrulea călăreț. Căsnicia lor tocmai a luat o întorsătură urâtă.

Acceptarea influenței nu înseamnă să nu exprimați niciodată emoții negative față de partenerul dumneavoastră. Căsniciile pot supraviețui unor sumedenii de momente de furie, de nemulțumiri sau chiar de criticism. încercarea de a înăbuși sentimentele negative în prezența soțului sau a soției dumneavoastră nu este nici în folosul căsniciei, nici al tensiunii dumneavoastră arteriale. Problema vine din faptul că până și o ușoară nemulțumire din partea soției este întâmpinată cu o reacție care o întrece pe aceasta, în loc să fie mai domolită sau, în cel mai rău caz, să fie de aceeași intensitate (să-i răspundă pe un ton ridicat, să-și exprime nemulțumirea etc.).

Ce pot învăța soții de la soțiile lor

Atunci când un soț acceptă influența soției lui, întărește în același timp și prietenia lor. Acest lucru se întâmplă nu doar pentru că lipsa luptelor pentru putere fac relația mai plăcută, ci și pentru că soțul se dovedește deschis să învețe de la soția lui. Nu încape nicio îndoială că femeile îi pot învăța pe bărbați o mulțime de lucruri despre prietenie. In. cartea sa, *The Complete Book of Guys,* umoristul Dave Barry scrie despre imensa prăpastie dintre bărbați și

femei în privința acestui lucru. Povestește cum, în fiecare an, el și soția lui merg în vizită la niște vechi prieteni. Soțiile încep imediat o discuție aprinsă în care se pun reciproc la curent cu ceea ce simte fiecare. El și celălalt soț urmăresc un meci la televizor. Din când în când, bărbații devin agitați - de regulă, atunci când se hotărăsc ce fel de pizza să comande. Mai târziu, după ce cuplurile și-au luat la revedere, soția lui Barry spune ceva precum „Nu ți se pare extraordinar cum a reușit George să treacă peste amputarea piciorului?" Iar Barry va pretinde că, bineînțeles, a observat că lui George îi lipsește un picior. Barry exagerează, însă povestea este amuzantă, deoarece dezvăluie un adevăr fundamental: femeile sunt mai orientate către a discuta și a înțelege sentimentele decât sunt bărbații.

Nu sugerez că toate femeile sunt mai iscusite în ceea ce privește emoțiile și „se descurcă” mai bine cu oamenii. Există o mulțime de femei care sunt incapabile să discearnă nuanțele sociale și bărbați care sunt profund sensibili față de ceilalți. însă, de regulă, femeile sunt mai inteligente emoțional decât soții lor, dintr-un motiv foarte simplu: au un avans enorm în dobândirea acestor deprinderi. Urmăriți orice joacă de-a copiilor și veți vedea acest avantaj în acțiune. Atunci când băieții se joacă (de regulă, jocuri de-a prinselea), prioritatea lor este jocul în sine - nu relația unuia cu celălalt și nici emoțiile lor. Dar, când vine vorba de fetițe, emoțiile sunt, de obicei, cele mai importante. O smiorcăială de „Nu mai ești prietena mea.” pune capăt jocului. Dacă se va relua, va depinde de împăcarea ferelor.

Chiar și atunci când un băiat și o fată se joacă același joc cu păpuși, diferența de gen este adesea evidentă. Când cei mai buni prieteni, Naomi și Eric, în vârstă de patru ani, se joacă cu păpușile ei, ea își dorește să se prefacă că păpușa este copilul lor, iar ei urmează să se ducă cu ea în vizită la niște prieteni (un joc bazat pe relație). El acceptă sa se joace așa cam zece minute, după care jocul se rostogolește rapid pe teritoriul băieților „Hei, Naomi, copilul a murit!”, anunță cl. „Trebuie să îl ducem imediat la spital!” Se urcă într-o

ambulanță imaginară și pornește la drum, „Brrrrrrrr." Naomi îi atrage atenția să nu conducă așa de repede. Brusc, amândoi devin chirurgi și salvează viața copilului. (Eric vrea ca Naomi să fie asistenta, dar ea obiectează spunând că și fetele pot fi chirurgi, așa că unele lucruri s-au mai schimbat!). După ce copilul a fost salvat, se reîntorc la jocul propus de Naomi - vizita cu copilul la prieteni. Stilurile de joacă ale lui Naomi și Eric sunt la fel de fascinante și de încântătoare. Dar, adevărul evident este că jocurile „de fete" oferă, de departe, mai multă planificare pentru căsnicie și viață de familie datorită focalizării lor pe relații. Băieții nu au prea des jocuri cu teme legate de relații și chestiuni casnice în repertoriul lor.

De unde provine această diferență a stilurilor de joacă ale fetelor și ale băieților? întrucât apare în aproape orice cultură, presupun că există mai degrabă o cauză biologică, decât una legată de socializare. Indiferent dacă natura sau educația stă la baza acestor diferențe, efectul acestora este indubitabil. Deoarece jocul lor pune accentul pe interacțiuni sociale și pe sentimente, fetele au parte de o educație vastă în domeniul emoțiilor atunci când se încheie copilăria. Băieții învață cum să dea într-o minge. Experiența unui băiat de a se juca în cooperare cu altcineva și de a depăși rapid conflictele va fi mai târziu un avantaj într-o sală de ședințe sau pe un șantier, însă va fi o garanție în căsnicie, atunci când vine vorba de înțelegerea emoțiilor care stau în spatele punctului de vedere al soției.

Această discrepanță în învățare se accentuează prin aceea că, odată cu vârsta, băieții se joacă rareori cu fetele, pierzând astfel șansa de a învăța de la ele. într-o cercetare de referință, Eleanor Maccoby de la Universitatea Stanford a constatat că, în timp ce 35% dintre prieteniile cele mai strânse din timpul perioadei preșcolare sunt între băieți și fere, așa cum este cea dintre Naomi și Eric, până la vârsta de șapte ani procentul ajunge până aproape de zero. începând cu această vârstă și până la maturitate, cele două sexe vor avea puțin sau nimic de-a face unul cu celălalt. Acesta este un fenomen răspândit în întreaga lume. S-au oferit multe explicații pentru această segregare intenționată. Maccoby vine cu o teorie

interesantă care se potrivește cu rezultatele pe care le-am obținut în privința acceptării influenței. Ea a constatat că până și la vârste foarte fragede (un an și jumătate), atunci când se joacă, băieții vor accepta influența numai din partea altor băieți, în timp ce fetele acceptă influența atac din partea fetelor, cât și din partea băieților, în jurul vârstei de cinci până la șapte ani, fetele ajung să se sature de această stare de fapt și încetează să-și dorească să se mai joace cu băieții. De la această vârscă și până la pubertate, cultura noastră (și, teoretic, și altele) nu oferă niciun fel de mod oficial de organizare care să asigure concinuiratea interacțiunilor dintre băieți și fete.

Atunci când Naomi și Eric vor crește, diferența dintre cunoștințele lor despre treburile gospodărești va fi evidentă. Atunci când doi oameni se mută împreună sau se logodesc, viitorul mire este brusc scufundat într-o lume care îi este cu totul străină. în piesa de pe Broadway *Defending the Cai'eman,* un bărbat povestește că, arunci când s-a căsătorit pentru prima dată, a văzut-o pe soția lui făcând curat în baie și a întrebat-o „Ne mutăm?”. Pe când era burlac, aceasta era singura situație în care el și colegii lui de cameră se deranjau să curețe baia. Muici soți tineri descoperă că au multe de învățat de la soțiile lor despre cum se ține o casă. Puteți vedea figura consternată a câte unui tânăr logodnic în orice magazin de mobilă. N-are habar și nici nu-i pasă care este diferența dincre velur și microfibră. Pentru el, roate vasele arată surprinzător de asemănătoare. Mai mult și mai mult, consideră că torul durează îngrozitor de mult și că, dacă s-ar răsuci brusc, va provoca stricăciuni de 10 000 $, deoarece coate rafturile sunt de sticlă și sunt amplasare la nici o jumătate de metru unul de altul, probabil tocmai pentru a intimida țipi ca el. Cum va reacționa? Dacă se va trezi spunând destul de repede „Hei, âsta-i un model grozav.”, atunci un alt soț inteligent emoțional tocmai a venit pe lume.

Soți inteligenți emoțional

Datele mele în privința cuplurilor proaspăt căsătorite indică faprul că mai mulți soți ajung să se transforme în acest fel. Aproape 35%

dintre bărbații pe care i-am evaluat sunt inteligenți emoțional. Cercetările din deceniile anterioare sugerează că numărul acestora era mult mai scăzut. întrucât un asemenea soț își respectă și își prețuiește nevasta, va fi dispus să învețe mai multe lucruri despre emoții de la ea. Va ajunge să înțeleagă lumea în care ea trăiește și pe acelea aie copiilor și ale prietenilor săi. S-ar putea să nu se lase la fel de cuprins de emoții ca soția lui, însă va învăța cum să se apropie mai mult de ea din punct de vedere emoțional. Făcând acest lucru, va face alegeri care să arate că o stimează. Când ea simte nevoia să vorbească, va opri televizorul chiar dacă se dă meciul de baschet și va asculta. Va alege „noi” în loc de „eu”.

Cred că soțul inteligent emoțional reprezintă următorul nivel al evoluției sociale. Aceasta nu înseamnă că el este superior altor bărbați din punctul de vedere al personalității, al educației sau al principiilor morale. Pur și simplu, și-a dat seama de ceva foarte important despre viața de bărbat căsătorit, de care alții nu au habar - încă. Acest lucru este cum să își prețuiască soția și cum să își arate respectul față de ea. Este, într-adevăr, chiar atât de simplu.

Soțul din noua categorie nu va mai face, probabil, o prioritate din carieră atunci când vine vorba despre familia lui, pentru că și-a revizuit propria definiție a succesului. Spre deosebire de soții din generațiile anterioare, ei include în mod natural cele trei principii în viața lui de zi cu zi. Alcătuiește o hartă detaliată a lumii soției lui. își menține aprecierea și admirația față de ea și îi comunică acest lucru căutând apropierea de ea în ceea ce face în mod obișnuit. Acest lucru aduce avantaje atât căsniciei, cât și copiilor lui. Cercetările arată că un soț care acceptă influența soției lui va ajunge să fie un tată extraordinar. Cunoaște lumea copiilor lui, inclusiv prietenii acestora, fricile pe care le au. Deoarece nu îi esce reamă de emoții, își învață copiii să își respecte propriile sentimente — și pe ei înșiși. Nu se mai uită la meciul de baschet pentru a fi cu ei, pentru că vrea ca ei să își amintească că a avut timp pentru ei.

O tendință remarcabilă printre tați este aceea că mult mai multi dintre ei le transmit copiilor lor bunăvoință și respect față de propriile emoții și față de cele ale altora. Denumim acest fel de educație a copiilor „antrenament emoțional”. Copiii au de câștigat atunci când mamele *și* tații adoptă acest stil parental'. Noul tip de soț și de tată trăiește o viață bogată și plină de sens. Având în spate o familie fericită, el poate să creeze și să lucreze eficient. Fiind apropiat de soția lui, aceasta se va îndrepta către el nu doar atunci când este în suferință, ci și când este entuziasmată. Când orașul este acoperit dimineața de un covor minunat de zăpadă, copiii vor veni în fugă la ei să îl cheme să vadă. Oamenii care contează cei mai mult pentru el vor avea grijă de el cât timp va trăi și îl vor plânge când nu va mai fi.

Celălalt tip de soț și de rată are o poveste foarte tristă. El reacționează la pierderea sentimentului de îndreptățire masculină cu o indignare justificată sau cu un sentiment de victimizare. Poate deveni mai sever sau se poate retrage într-o carapace însingurară, protejând atâta cât i-a mai rămas. Nu pune prea mult preț pe ceilalți și nici nu îi respectă prea mult, pentru că este în căutarea prețuirii și a respectului care crede că i se cuvin. Nu va accepta influența soției lui, deoarece se teme că își vâ pierde puterea. Și, pentru că nu va accepta această influență, nu va avea foarte mută influență. Consecința este aceea că nimănui nu-i va păsa prea mult de el cât timp va trăi și nici nu-1 va jeli când va muri.

Cum să înveți să cedezi

Este de înțeles faprul că unii bărbați au dificultăți cu trecerea la rolul de soț. De secole, s-a așteptat din partea bărbaților ca aceștia să aibă grijă de familiile lor. Acest sentiment de responsabilitate și de

• Doriți sa citiți mai multe pe acest subiect? încercați *Raising an Emotionally Intelligent Child,* de Gotrman și DeClaire, și *And Baby Makes Ihres,* de Gottman. Dacă așteptați un copil, accesați www.gortman.com și căurați atelierele de lucru Bringing Baby Home

din zona dumneavoastră. (Se referă la teritoriul SUA,
n. trad.) îndreptățire s-a moștenit pe parcursul generațiilor, de la tară la fiu, în moduri atât de subtile, încât revizuirea rolului de soț poate fi o provocare pentru mulți bărbați, chiar și acum, când 60% dintre femeile căsătorite lucrează în afara căminului, iar profesiile lor le sunt sursă de putere economică și de stimă de sine. Numeroase probleme importante pe care le constatăm în cadrul cuplurilor au legătură cu aceasta schimbare a rolurilor de gen. Adesea, soțiile se plâng că soții lor nu se achită în mod corect de partea care le revine din treburile casnice și din îngrijirea copiilor. Aceasta nu este o problemă întâlnită doar în cuplurile tinere. Am constatat același tipar și la parteneri de patruzeci și de șaizeci de ani. Bărbații care sunt dispuși să accepte influența sunt fericiți în căsniciile lor. Cei care nu fac acest lucru ajung să-și vadă căsnicia șubrezindu-se.

Poate că cea mai importantă diferență dinrre soții care acceptă influența și cei care nu o acceptă este aceea că cei dintâi au învățat că în viață este adesea nevoie să cedezi pentru a câștiga. Atunci când conduceți mașina într-un oraș aglomerat, ajungeți în ambuteiaje frustrante și întâlniți blocaje neașteptate care vă împiedică accesul legitim. Puteți aplica acestor situații imposibile una din două strategii. Una este să vă opriți, să deveniri pe bună dreptare indignat și să insistați ca obstacolul ofensator să fie îndepărtat. Cealaltă este să ocoliți. Prima abordare vă va duce, probabil, la un infarct. Cea de-a doua - pe care o numesc a ceda pentru a câștiga - vă va duce acasă.

Clasicul exemplu al unui soț care cedează pentru a câștiga îl reprezintă chestiunea omniprezentă a colacului de toaletă. De regulă, femeia se enervează atunci când soțul ei lasă mereu colacul de toaletă ridicat, chiar dacă ei îi ia o milisecundă să îl lase jos. Pentru cele mai multe dintre femei, un colac de toaletă ridicat este un simbol al sentimentul de îndreptățire al bărbatului. Așa că, un bărbat poate avea extrem de mult de câștigat în fața soției lui doar coborând colacul toaletei. Un soț înțelept zâmbește la gândul că este o persoană isteață doar lăsând jos un capac.

Acceptarea influenței reprezintă o atitudine, însă este și o abilitate pe care v-o puteți perfecționa dacă sunteți arenți la felul în care relaționați cu partenerul dumneavoastră. în viața dumneavoastră de zi cu zi, aceasta înseamnă să acționați conform primelor trei principii și să urmați indicațiile și exercițiile propuse în capitolele 4, 5 și 6. Atunci când aveți o dispută, soluția este să fiți dispus să faceți compromisuri. Acest lucru se realizează căutând în solicitarea partenerului dumneavoastră ceva cu care puteți fi de acord. De exemplu, s-ar fi putut ca Chad să nu poară lucra mai puține ore din considerație pentru soacra lui, însă poare că ar fi putut schimba turele. Ar fi putut, de exemplu, să amâne ziua de lucru suplimentar până după vineri seara, ca să o poată ajuta pe Martha să facă ordine în casă înaintea vizitei mamei ei. Poare că Marrha, bunica și fratele cel mic ar fi putut să meargă cu fiica cea mare la antrenamentul de fotbal sâmbătă dimineața (îndatorirea lui din totdeauna), pentru ca el sa mai poată lucra în plus.

Dacă, în pofida efortului remarcabil pe care îl depune, un bărbat nu este capabil să accepte influența soției lui într-o anumită privință, acesta este un indiciu că o problemă nerecunoscută și nerezolvabilă îi zădărnicește încercările. într-un asemenea caz, soluția este de a învăța cum să faceți față unui blocaj, folosind sfaturile din capitolul 11. Unul dintre cuplurile studiate, Tim și Kara, s-au confruntat cu această dilemă. Se certau constant din cauza prietenului lui Tim din copilărie, Buddy, care nu avea un loc de muncă și pe care Kara îl considera departe de a fi prietenul soțului ei. Buddy se certa adesea cu prietena lui, cu care locuia împreună, și sfârșea mort de beat pe canapeaua lor din sufragerie. Kara se temea că Buddy va avea o proastă influență asupra lui Tim și vedea prezența frecventă a acestuia în casa lor ca o invazie și ca o amenințare, însă ori de câte ori încerca să discute cu Tim despre acest subiect, el susținea că este casa lui și că poate invita pe orice dorește. Dacă ea nu era de acord, el devenea stană de piatră, ceea ce pe ea o enerva atât de tare încât începea să zbiere. Atunci el o acuza că ea este cea cu probleme, nu Buddy. Kara se înfuria din cauza atitudinii lui Tim. Din punctul ei de vedere, Tim era lipsit de

respect pentru că refuza să accepte că este și casa ei și că ar trebui să ia împreună cu ea deciziile legate de invitați.

Mai mult de 80% din timp, soția este cea care aduce in discuție chestiuni maritale incomode, în timp ce soțul caută să evite să vorbească despre ele. Acesta nu este un semn al unei căsnicii cu probleme — este un adevăr la fel de valabil și pentru cuplurile fericite.

Atunci când i-am intervievat pe Tim și pe Kara, refuzul lui de a accepta influența ei părea să fie miezul problemei — mai ales că el admitea că nu va accepta niciun fel de compromis în această chestiune, însă, când l-am întrebat ce însemna pentru el prietenia lui cu Buddy, a reieșit că este mai mult decât atât. în timpul liceului, când părinții lui treceau printr-un divorț urât și viața de familie se destrăma sub ochii lui, Tim petrecea nopți nenumărate pe canapeaua lui Buddy. Considera că acum este responsabilitatea lui de a ajuta prietenul care l-a salvat în atâtea rânduri. Ii displăcea profund ceea ce considera că sunt încercări ale Karei de a-1 face să-l abandoneze pe Buddy, lucru care îi nesocotea sentimentul lui de onoare. Nu era deloc preocupat de faptul că Buddy ar fi putut avea o influență proastă asupra lui. Se considera un bărbat echilibrat, căsătorit și se mândrea cu faptul că își ajuta prietenul.

Cu cât Tim vorbea mai mult despre Buddy, cu atât devenea mai clar faptul că el și Kara se confruntau cu o problemă constantă a relației lor, privitoare la concepția fiecăruia asupra prieteniei și loialității. Dându-și seama de această diferență și lucrând împreună asupra ei, cei doi au reușit să transforme problema. Tim a încetat să se mai gândească la ea în termenii „dreptului” lui de a face ce vrea în propria casă. Kara și-a dat seama că atitudinea „de mojic” a lui Tim - nu doar prezența lui Buddy - era ceea ce o enerva pe ea atât de tare. I-a spus lui Tim că îi admiră cu adevărat loialitatea - era unul dintre lucrurile pe care le prețuia la el. Tim și-a dat seama că Buddy s-ar fi putut să fie un „consumator”. Identificând corect problema — o situație constant problematică - și fiind de acord să lucreze asupra ei

împreună cu Kara, Tim a acceptat într-un mod eficient influența ei. Fiecare în parte a reușit să vadă mai bine punctul de vedere al celuilalt. în final, au căzut de comun acord că Buddy poate folosi în continuare canapeaua lor ca loc de aterizare, însă mai rar decât până atunci.

Afostnevoiesăseajungăla miezul situației constant problematice, înainte ca Tim să poată accepta influența soției lui. Dar, în majoritatea cazurilor, este nevoie doar ca soțul să fie dispus să împartă puterea și apoi să tot exerseze acest lucru. Un soț poate începe prin a completa scurtul formular care urmează, prin care se evaluează nivelul prezent al influenței din cadrul relației. Nu există niciun motiv pentru care soțiile nu ar putea să completeze și ele formularul, deoarece cu cât cei doi parteneri sunt mai dispuși să accepte influența, cu atât căsnicia lor merge mai bine. Soții pot să facă exercițiile amuzante care urmează și prin care își exersează împărțirea puterii.

CHESTIONAR DE ACCEPTARE A INFLUENȚEI

Citiți fiecare afirmație și încercuiți A pentru „adevărat” și F pentru „fals.

1. Partenerul meu este cu adevărat interesat de părerile mele în chestiunile noastre importante. **A F**

2. De obicei, partenerul meu învață multe de la mine, chiar și atunci când nu suntem de acord asupra subiectului. **A F**

3. Partenerul meu vrea ca eu să simt că ce spun contează cu adevărat. **AF**

4. Partenerul meu vrea ca eu să am un cuvânt de spus în căsnicia noastră. **A F**

5. Partenerul meu mă ascultă, dar doar până la un punct. **A F**

6. Partenerul meu crede că am simțul realității. **A F**

7. Partenerul meu se străduiește să îmi arate respect, chiar și arunci când nu suntem de acord asupra subiectului. **A F**

8. Dacă partenerul meu încearcă constant să mă convingă, va reuși până la urmă. **A F**

9. Partenerul meu nu-mi respinge cu totul părerile. **A F**

10. Partenerul meu nu consideră că sunt destul de rațional(ă) ca să mă ia în serios atunci când discutăm despre problemele noastre. **A F**

11. Partenerul meu crede că e important să negociem în cadrul discuțiilor noastre. **A F**

12. Partenerul meu este foarte convingător și, de regulă, câștiga atunci când ne certăm. **A F**

13. Partenerul meu vrea ca eu să am un cuvânt important de spus atunci când luăm o decizie. **A F**

14. Partenerul meu crede că am idei bune. **A F**

15- Partenerul meu consideră că sunt de mare ajutor în rezolvarea problemelor. **A F**

16. Partenerul meu se străduiește să asculte respectuos, chiar și atunci când nu suntem de acord asupra subiectului. **A F**

17. De obicei, partenerul meu crede că soluțiile sale sunt mai bune decât ale mele. **A F**

18. De obicei, partenerul meu reușește să găsească ceva cu care să fie de acord în punctul meu de vedere. **A F**

19. Partenerul meu consideră că, de regulă, sunt prea emoțional(ă). **A F**

20. Partenerul meu crede că el/ ea trebuie să ia deciziile importante în ceea ce privește relația noastră. **A F**

Cotare. Acordați partenerului dumneavoastră câte 1 punct pentru fiecare răspuns „adevărat”, cu excepția răspunsurilor la întrebările 5, 8, 10, 12, 17, 19 și 20. Scăderi, apoi, câte 1 punct pentru fiecare răspuns „adevărat” la întrebările 5, 8, 10, 12, 17, 19 și 20.

6 sau mai mare. Acesta reprezintă un punct tare ai căsniciei dumneavoastră. Partenerul dumneavoastră este dispus să vă cedeze puterea, o dovadă a unei căsnicii inteligente emoțional.

Sub 6. Căsnicia dumneavoastră ar putea fi îmbunătățită în acest domeniu. Partenerului dumneavoastră îi este greu să accepte influența din partea dumneavoastră, ceea ce vă poate dezechilibra într-un mod periculos căsnicia. Dacă nu îi este clar motivul pentru care împărțirea puterii este atât de importantă, partenerul dumneavoastră ar trebui să recitească acest capitol. Apoi, următoarele exerciții vă vor ajuta să mergeți mai departe.

EXERCIȚIUL 1: A CEDA PENTRU A CÂȘTIGA

Mai jos, sunt prezentate câteva situații prin care au trecut cuplurile studiate de noi. încercați să vizualizați aceste scene, ca și cum dumneavoastră și soția dumneavoastră ați fi cei aflați în conflict. (Soțiile care efectuează acest exercițiu trebuie să inverseze genurile feminin și masculin, acolo unde este cazul.) Cu cât vă veți imagina mai intens în fiecare dintre aceste situații, cu atât va fi mai eficient acest exercițiu.

Indiferent cât de negativ vă închipuiți că este partenerul dumneavoastră în aceste scenarii, încercați să îi vedeți atitudinea ca fiind un mod de a sublinia importanța acestei probleme - nu ca un atac la persoana dumneavoastră. Cu alte cuvinte, încercați să

reacționați la mesaj, nu la tonul vocii partenerului dumneavoastră. Presupuneți că mesajul conține o solicitare rezonabilă cu care ați putea fi ușor de acord. (în unele dintre aceste scenarii, solicitarea este mai degrabă implicită decât spusă direct.) Scrieți solicicarea dumneavoastră într-o singură propoziție. Notați apoi ce ați putea spune ca să vă exprimați cooperarea. Nu există un singur răspuns corect la aceste scenarii, însă veți găsi exemple de răspunsuri eficiente la pagina 145.

EXEMPLU. Sunteți agent de vânzări și, de obicei, când vă întoarceți acasă de la serviciu, v-ați sărurat să trebuiască să fiți „în priză” câr e ziua de lungă. Tot ce vă doriți este să vă jucați niște jocuri video, însă soția dumneavoastră, a cărei slujbă presupune mult mai multă interacțiune cu calculatoarele decât cu oamenii, tânjește după apropiere. Intr-o seară, ea se înfurie foarte tare când încearcă să vorbească cu dumneavoastră, însă dumneavoastră nu vă desprindeți ochii de la ecran. îi spuneți că v-ați săturat de sporovăit. Ea strigă „Și cu mine cum rămâne? înnebunesc dacă nu pot vorbi despre cum a fost ziua mea!”

Partea rezonabilă a solicitării soției: a vorbi despre cum a trecut ziua ei.

Dumneavoastră spuneți „îmi pare rău. Mă poți lăsa o jumătate de oră să mă liniștesc puțin și apoi putem vorbi?”

1. Va mândriți cu faptul că sunteți o persoană nesentimentală. Cu toate acestea, soția dumneavoastră dorește să facă mult tam-tam cu o mulțime de prilejuri - ziua ei de naștere, Valentine’s Day, aniversarea căsătoriei dumneavoastră etc. De ziua ei, a spus că s-a simțit jignită că nu ați organizat o petrecere și că a fost „obligată” să se ocupe singură de organizare. îi spuneri că petrecerile cu ocazia zilelor de naștere sunt pentru copii. Ea vă răspunde „De ce nu poți pur și simplu să-mi dai ceea ce-mi doresc? Ce e atât de greu?”

Partea rezonabilă a solicitării soției:

Dumneavoastră spuneți:

2. Soția dumneavoastră este supărată că nu v-ați consultat cu ea înainte să acceptați invitația la cină din partea prietenilor dumneavoastră Matt și Sally. Nu suportă să mănânce la ei acasă, pentru că i se pare că Sally este excesiv de focalizată pe alimentația sănătoasă și este obsedată de suplimentele alimentare. „Spune-le că nu putem merge.”, insistă soția dumneavoastră.

Partea rezonabilă a solicitării soției:

Dumneavoastră spuneți:

3. Soția dumneavoastră vrea să facă niște reparații în gospodărie, îi spuneți că nu vă puteți permite acest lucru decât dacă reduce cheltuielile din altă parte. Va spune că atitudinea dumneavoastră este nedreaptă și vă întreabă „Cum de sunt întotdeauna bani pentru lucrurile pe care *tu* le consideri importante?”

Partea rezonabilă a solicitării soției:

Dumneavoastră spuneți:

4. Uneori, când vă întoarceți acasă de la serviciu, faceți un pic de deranj în camera de zi, însă, de obicei, strângeți totul după cină, când averi ceva mai multă energie. într-o seară, când nu ați făcut ordine, soția dumneavoastră spune „Mă înfurie de-a dreptul felul în care lași lucrurile peste tot. Și eu sunt obosită și mi-aș dori să nu trebuiască să strâng după tine. De ce nu poți să faci ordine înainte de cină?”

Partea rezonabilă a solicitării soției:

Dumneavoastră spuneți:

5. Tocmai v-ați întors acasă de la serviciu, obosit, și mai aveți încă un drum de făcut până la magazin. Soția dumneavoastră, mamă casnică, spune că a avut o zi epuizantă, umblând tor timpul după cei doi copii mici ai dumneavoastră. Vrea să îi luați cu dumneavoastră ca să aibă puțin timp și pentru ea.

Partea rezonabilă a solicitării soției:

Dumneavoastră spuneți:

Exemple de răspuns

1. Partea rezonabilă a solicitării soției: merită să se simtă specială din când în când.

Dumneavoastră spuneți: „înțeleg de ce vrei ca acesre momente să fie speciale. Am putea alege două sau trei pe care să le sărbătorim cu mare fast?”

2. Partea rezonabilă a solicitării soției: Sally *chiar* ține predici despre mâncare și asta poate fi greu de suportat.

Dumneavoastră spuneți: „înțeleg de ce crezi asta despre Sally. însă a fost cu adevărat generoasă față de noi când ne-am mutat aici și mie chiar îmi place de Mart. Ce zici dacă am grijă să nu vorbesc doar eu cu Man și tu să rămâi singură cu Sally? Și îți promit să mă consult cu tine înainte de a face orice plan care să ne includă pe toți patru.”

3. Partea rezonabilă a solicitării soției: casa dumneavoastră chiar trebuie reparată.

Dumneavoastră spuneți: „în regulă, poate că ai dreptate. Ce reparații crezi că ar trebui să facem?”

4. Partea rezonabilă a solicitării soției: să faceți ordine înainte de cină. Dumneavoastră spuneți: „îmi pare rău, OK, o să strâng.” Și faceți întocmai.

5. Parcea rezonabilă a solicitării soției: să ia o pauză de la a avea grijă de copii.

Dumneavoastră spuneți: „OK. Copii, haideți la o plimbare, înghețată la toată lumea!”

Acum, după ce ari efectuat aceste exerciții, ar trebui să înțelegeți mai bine ce înseamnă să „dăruiești” într-o relație. Următorul pas este menit să vă ajute să vă obișnuiți să dăruiți și să împărțiți mai mult puterea cu soțul sau cu soția dumneavoastră. Următorul exercițiu amuzant vă pune în situația de a lua decizii împreună. Amintiți-vă că scopul este ca amândoi să aveți un cuvânt de spus *și* să vă acceptați reciproc influența.

EXERCIȚIUL 2: JOCUL GOTTMAN DE SUPRAVUIEȚUIRE PE O INSULĂ

închipuiți-vă că vasul de croazieră pe care erați s-a scufundat în Marea Caraibilor și v-ați trezit amândoi pe o insulă pustie. Actorii distribuiri în filmul *Lost* nu sunt de găsit nicăieri - sunteți singurii supraviețuitori. Unul dintre dumneavoastră este rănit. Nu aveți nici cea mai vagă idee unde vă aflați. Vă gândiți că este posibil să se fi aflat despre dificultățile prin care a trecut nava dumneavoastră, însă nu sunteți siguri. Se pare că se apropie o furtună. Decideți că trebuie să vă pregătiți pentru a putea supraviețui pe această insulă pentru o vreme și să vă asigurați că veți fi găsiți de o echipă de salvare. Pe plajă, există destule lucruri de pe navă care v-ar putea fi de folos, însă puteți duce doar 10 dintre ele.

Misiunea dumneavoastră

Pasul 1, Fiecare dintre dumneavoastră scrie pe o foaie separată de hârtie care consideră că sunt cele mai importante lucruri din

inventarul de mai jos, pornind de la propriul plan de supraviețuire. Apoi, faceți o ierarhie a acestora în funcție de importanța pe care le-o acordați fiecăruia. Puneți pe primul loc lucrul cel mai important, pe următorul îl puneți pe locul 2 și tot așa. Nu există răspunsuri corecte sau greșite.

Inventarul navei

1. Două schimburi de haine

2. Aparat de radio AM/FM și cu unde scurte

3. 30 de litri de apă

4. Oale și tigăi

5- Chibrituri

6. Lopată

7. Rucsac

8. Hârtie igienică

9. Două corturi

10. Doi saci de dormit

11. Cuțit

12. O plută mică, cu vele

13. Loțiune de protecție solară

14. Lampă de gătit și lanternă

15. O frânghie lungă

16. Două walkie-talkie

17. Alimente congelate pentru șapte zile

18. Lin schimb de haine

19. 200 de ml de whisky'

20. Rachete de semnalizare

21. Busolă

22. Hărți aeriene ale regiunii

23. Arma cu șase gloanțe

24. Cincizeci de pachete de prezervative

25- Trusă de prim ajutor cu penicilină

26. Rezervoare de oxigen

Pasul 2. Arăta ți-vă unul altuia lista. Conveniri împreună la o listă comună de zece lucruri. Aceasta înseamnă să discutați și să lucrați ca o echipă. Amândoi trebuie să participați efectiv la dezbaterea problemei și la luarea deciziei finale.

După ce ați terminat, evaluați cum a decurs jocul. Amândoi trebuie să răspundeți la întrebările de mai jos.

1. Cât de eficient(ă) credeți că ați fost în influențarea soțului/ soției dumneavoastră?

a) Deloc eficient

b) Nici eficient, nici ineficient

c) Destul de eficient

d) Foarte eficient

2. Cât de eficient(ă) credeți că a fost soțul/ soția dumneavoastră în a vă influenta?

a) Deloc eficient

b) Nici eficient, nici ineficient

c) Destul de eficient

d) Foarte eficient

3. Ați încercat vreunul dintre dumneavoastră să îl domine pe celălalt sau v-aci luat la înrrecere unul cu celălalt?

a) Foarte mult

b) Destul de mult

c) Puțin

d) Deloc

4. V-ați bosumflat sau ați renunțat?

a) Foarte mult

b) Destul de mult

c) Puțin

d) Deloc

5. Partenerul dumneavoastră s-a bosumflat sau a renunțat?

a) Foarte mult

b) Destul de mult

c) Puțin

d) Deloc

6. V-ați distrat?

a) Deloc

b) Puțin

c) Destul de mult

d) Foarte mult

7- Ați lucrat bine ca echipă?

a) Deloc

b) Puțin

c) Destul de mult

d) Foarte mult

8. Cât de irita(ă) sau de furios/ furioasă v-ați simțit?

a) Foarte mult

b) Destul de mult

c) Puțin

d) Deloc

9- Cât de iritat sau de furios s-a simțit partenerul dumneavoastră?

a) Foarte mult

b) Destul de mult

c) Puțin

b) Puțin

c) Destul de mult

d) Foarte mult

Cotare. Acordați-vă câte I punct pentru fiecare răspuns „a”, 2 puncte pentru fiecare răspuns „b”, 3 puncte pentru fiecare răspuns „c” și 4 puncte pentru fiecare răspuns „d”. însumați punctele și calculați-vă scorul.

Dacă valoarea obținută de dumneavoastră este mai mare de 24, ați reușit să vă acceptați unul altuia influența și ați lucrat ca o echipă. Dacă scorul este mai mic de 24, căsnicia dumneavoastră are nevoie de o îmbunătățire în această privință.

Dacă întâmpinați dificultăți în acceptarea influenței celuilalt, veți aduce un beneficiu uriaș căsniciei dumneavoastră recunoscând această tendință și discutând despre ea cu soțul sau cu soția dumneavoastră. Nimeni nu poate schimba peste noapre vechile obiceiuri. însă, asumarea responsabilității pentru dificultatea pe care o întâmpinați în împărțirea puterii va fi un uriaș pas înainte. Soțul sau soția dumneavoastră se va simți mult mai ușurat(ă) și mai optimist(ă) în legătură cu îmbunătățirea căsniciei dumneavoastră. Următorul pas este de a vă face din partenerul dumneavoastră un aliat în lupta pe care o duceți cu această problemă. Rugați-1 (sau rugați-o) să vă indice momentele în care, fără să vreți, sunteți dominant, defensiv sau lipsit de respect.

întrucât Cele șapte principii sunt interconectate, veți descoperi că vă este mai ușor să acceptați influența pe măsură ce stăpâniți și celelalte principii de bază ale acestui program. Astfel, cu cât deveniri mai priceput în acceptarea influenței, cu atât mai ușor vă va fi să respectați celelalte principii. Dorința de a împărți puterea și de a respecta punctul de vedere al celuilalt constituie o condiție necesară

a concesiei. Din acest motiv, faptul că deveniri tot mai competent în acceptarea influenței vă va ajuta cu atât mai mult să faceți față conflictelor maritale - temele Principiilor 5 și 6. Așa cum veți vedea, există două categorii principale de neînțelegeri prin care trec, teoretic, toate cuplurile. însă abilitatea de a accepta influența reprezintă una dintre pietrele de temelie ale succesului, indiferent cu ce fel de conflict vă confruntați.

Cele două tipuri de conflict marital

Fiecare cuplu reprezintă o alianță dintre indivizi la care aceștia contribuie cu propriile opinii, ciudățenii și valori. Prin urmare, nu e de mirare că până și în cuplurile foarte fericite cei doi soți trebuie să facă față unei multitudini de probleme maritale. Unele conflicte sunt doar iritări minore, dar altele par copleșitor de complexe și de intense. Mult prea des, cei doi se simt ca împotmoliți în conflict sau se îndepărtează unul de altul ca o metodă de a se proteja.

Cu toate că ați putea crede că situația dumneavoastră este unică, am constatat că toate conflictele din cuplu, de la supărările cotidiene la războaiele totale, pot fi, de fapt, împărțite în următoarele două categorii: fie pot fi rezolvate, fie sunt constant problematice, ceea ce înseamnă că vor fi parte din viața dumneavoastră pentru totdeauna, într-o formă sau alta. După ce reușiți să identificați și să definiți diversele dumneavoastră neînțelegeri, veți fi capabili să vă ajustați strategiile necesare pentru a le face față, în funcție de tipul de conflict existent în situația dumneavoastră.

Vesnice probleme

Din păcate, majoritatea conflictelor din cuplu face parte din această categorie - 69%, mai exact. De fiecare dată, la reevaluarea de după patru ani, constatăm că partenerii încă se ceartă pentru exact aceleași probleme. Și-au schimbat tunsorile, garderoba, au pus (sau au dat jos) câteva kilograme și riduri, dar au aceeași dispută. De parcă ar fi trecut doar patru minute, nu patru ani. Iată câteva dintre cel mai des întâlnite probleme veșnic nerezolvabile cu care trăiau cuplurile *fericite* participante în studiile noastre:

1. Meg vrea sa aibă un copil, dar Donald spune că el nu e încă pregătit - și nu știe dacă va fi vreodată.

2. Walter vrea să facă sex muk mai des decât vrea Dana.

3- Chris e relaxat cu privire la treburile casnice și rareori își face partea lui înainte ca Susan să îi bată la cap, ceea ce îl înfurie.

4. Tony vrea să crească copiii in religia catolică. Jessica e evreică și vrea ca ei să-i urmeze credința.

5. Angie crede ca Ron este prea critic la adresa fiului lor. însă Ron crede că are o abordare potriviră: fiul lor trebuie învățat metoda corectă de a face lucrurile.

în ciuda deosebirilor dintre ei, aceste cupluri rămân foarte mulțumite de relațiile lor, pentru că au descoperit un mod de a face față problemelor nerezolvabile, astfel încât acestea să nu devină copleșitoare. Au învățat să le controleze și să le trateze cu umor. De exemplu, Melinda și Andy se ceartă mereu cu privire la împotrivirea lui de ieși cu familia ei. Dar atunci când îmi vorbesc despre această problemă nu se enervează, pur și simplu relatează plini de bunăvoință ceea ce s-a întâmplat. Andy începe să-mi povestească ceea ce ajunge mereu să spună. Melinda, care știe torul prea bine, intervine și îl citează în locul lui, imitându-i vocea plina de lehamite „Bine, mă duc”. Iar apoi, Andy adaugă ceea ce mai spune de obicei, „Da, sigur, cum spui tu, dragă”.

„în continuare facem asta”, îmi explică Melinda. Apoi Andy chicotește și adaugă: „Nici măcar nu știm să ne certăm, așa-i?”. Melinda și Andy nu și-au rezolvat problema, dar au învățat cum să trăiască cu ea si s-o abordeze cu umor.

1

în pofida a ceea ce vă vor spune mulși terapeuți, nu trebuie să vă rezolvați conflictele majore de cuplu pentru ca relația să triumfe,

într-un alt cuplu fericit, Carmen și Bill au o veșnică problemă legată de nevoile lor diferite de menținere a ordinii. Carmen are disciplina unui sergent de instrucție, în timp ce soțul ei este clasicul profesor cu capul în nori. De dragul lui Carmen, Bill încearcă să se gândească

unde își pune lucrurile. De dragul lui, Carmen încearcă să nu-I cicălească atunci când dispar lucruri. Atunci când ea descoperă, să zicem, o cană pe jumătate plină cu cafea lăsată de nu știu câtă vreme în spatele unui vraf de reviste, ea îi dă clar de înțeles ținându-se de nas și tachinându-1 ușor - cu excepția ziielor în care este excesiv de srresată, caz în care probabil va ridica tonul, după care el îi va face masaj la spate ca formă de penitență, apoi își vor continua fericiți ziua. Cu alte cuvinte, ei încearcă în mod constant să se descurce, în cea mai mare parte a timpului, cu bunăvoință. Uneori merge mai bine, alteori se agravează. Dar, continuând să țină seama de existența problemei și vorbind despre ea, aceasta nu ajunge să le copleșească relația.

Aceste cupluri înțeleg intuiriv că anumite dificultăți sunt inevitabile, tot așa cum durerile fizice cronice devin inevitabile pe măsură ce îmbătrânim. Sunt ca un genunchi slăbit, ca un spate cu probleme, un colon iritabil sau un cot al unui jucător de tenis. Nu ne place să avem astfel de probleme, dar reușim să le facem față evitând situațiile care le agravează și dezvoltând strategii și obiceiuri care ajută la ameliorarea lor. Psihologul Dan Wile a spus-o cel mai bine, în cartea sa *After the Honeymoon-.* .Atunci când alegi un partener pe termen lung..., în mod inevitabil alegi un anume set de probleme nerezolvabile cu care te vei lupta în următorii zece, douăzeci sau cincizeci de ani.” Căsniciile sunt reușite în măsura în care problemele pe care le-ați ales sunt unele cărora le puteți face față. Wile scrie: „Paul s-a căsătorit cu Alice și Alice este zgomotoasă ia petreceri, iar Paul, care este timid, urăște asta. Dar dacă Paul s-ar fi căsătorit cu Susan, el și Susan ar fi ajuns să se certe chiar înainte de a ajunge la petrecere. Asta pentru că Paul întârzie mereu, iar Susan urăște să fie lăsată să aștepte. Ar simți că este subapreciată, lucru la care este foarte sensibilă. Paul ar vedea reproșurile ei cu privire la acest lucru ca o încercare de a-1 domina, subiect la care el este foarte sensibil. Dacă Paul s-ar fi căsătorit cu Gaii, ei nici măcar nu s-ar fi dus la petrecere, pentru că ar fi încă supărați în urma unei dispute din ziua anterioară cu privire la neimplicarea lui Paul în treburile casnice. Atunci când Paul nu o

ajută, Gail se simte abandonară, subiect la care este sensibilă, iar pentru Paul reproșurile lui Gail sunt o tenrarivă de a-1 domina, lucru la care este foarte sensibil.” Și rot așa.

în cuplurile instabile, astfel de situații constant problematice ajung până la urmă să distrugă relația. în loc să facă față problemei într-un mod eficient, cuplul se *poticnește* în ea. Au aceeași discuție despre ea la nesfârșit. își pierd timpul de pomană fără să rezolve nimic, întrucâc nu progresează, se simt din ce în ce mai răniți, mai frustrați și mai neîncrezători unul în celălalt. Cei patru călăreți devin și mai vizibili atunci când partenerii se ceartă, în timp ce umorul și afecțiunea se împuținează din ce în ce mai mult. Devin tot mai înțepeniți pe pozițiile lor. Treptat, ei devin copleșiți fiziologic. Atunci când un cuplu întâmpină o situație fără ieșire, ar putea încerca să îmbunătățească situația izolând sau închizând încetul cu încetul zona problematică — de exemplu, căzând tacit de acord să nu observe sau să nu discute despre problemă. Ar putea spune „Hai să cădem de acord că nu suntem de acord”. O ascund sub covor, însă ea devine, după cum spune marele nostru poet Robert Creely, un loc unde „covorul se boțește”. Oricât s-ar strădui să-și amintească să ocolească acea parte de covor, ei se împiedică necontenit de ea.

Evitarea conflictului cu privire la o situație constant problematică duce la neimplicare emoțională. Pe măsură ce partenerii devin tot mai prinși în negativitate — Motelul Piază Rea pentru iubiți, scade încrederea fiecăruia în celălalt și în relație. Pe măsură ce situația fără ieșire se agravează, fiecare ajunge să simtă că celălalt este pur și simplu egoist și că îi pasă doar de el însuși. Ar putea să locuiască în continuare împreună, dar sunt pe cale de a duce vieți paralele și de a trăi inevitabila singurătate - semnul ce anunță sfârșitul oricărei căsnicii.

Semnele unui blocaj

în cazul în care nu sunteți sigur dacă vă aflați într-o situație fără ieșire în ceea ce privește o problemă veșnic nerezolvabilă sau

dacă nu sunteți sigur că vă descurcați, următoarea listă vă va fi de folos. Caracteristicile unui blocaj sunt:

- Conflictul vă face să vă simțiți respins de către partenerul dumneavoastră.
- Continuați să discutați despre problema în cauză, însă nu progresați deloc.
- Ajungeți înțepenit pe pozițiile dumneavoastră și nu sunteți dispus să cedați.
- Atunci când discutați despre subiect, ajungeți să vă simțiți mai frustrat și mai lezat.
- Discuțiile pe acel subiect sunt lipsite de umor, de amuzament sau de afecțiune.
- Cu timpul, deveniți chiar mai „de neclintit", ceea ce duce la denigrări reciproce în timpul acestor conversații.
- Această desconsiderare vă face mai de neclintit pe poziții și mai convinși, mai extremi în opiniile dumneavoastră și cu atât mai puțin dornici de a face vreun compromis.
- în cele din urmă, vă distanțați emoționai unul de celălalt.

Dacă cele de mai sus vă sună dureros de familiar, poate vă va ajuta să știți că există cale de ieșire dintr-un astfel de blocaj, indiferent cât ar fi de înrădăcinat. După cum veți vedea când ajungem la Principiul *6,* tot ceea ce aveți nevoie este motivația și dorința de a cerceta cauzele neștiute care determină, de fapt, acest blocaj, Soluția va fi să dezvăluiți și să împărtășiți unul cu altul acele aspirații personale relevante pe care le aveți în viață. Am constatat că visurile importante neluate în considerare stau la baza fiecărui blocaj. Cu alte cuvinte, certurile interminabile simbolizează o deosebire

profundă existentă între dumneavoastră și partener, care trebuie abordată înainte de rezolva problema.

Probleme rezolvabile

Aceste probleme ar putea părea simple comparativ cu cele nerezolvabile, însă pot cauza foarte multă durere. Doar pentru că o problemă poate fi rezolvată, nu înseamnă neapărat și că va fi rezolvată. Dacă un cuplu nu are la îndemână tehnici eficiente de a depăși o problemă rezolvabilă, aceasta poate cauza tensiuni excesive. Cei de-al cincilea principiu pe care l-am enunțat pentru a face o căsnicie fericită abordează fără ocolișuri problemele rezolvabile. Acesra oferă o abordare a rezolvării conflictului bazată pe cercetările mele asupra acelor aspecte care sunt eficiente atunci când cuplurile inteligente emoțional au de-a face cu o neînțelegere. în următorul capitol, vă vom arăta cum (I) să vă asigurați că începutul discuției este unul blând și nu dur, (2) să învățări să folosiți eficient încercările de împăcare, (3) să vă monitorizați stările fiziologice în timpul discuțiilor tensionate, pentru a depista semnele prevestitoare ale copleșirii, (4) să învățați cum faceți o concesie și (5) să deveniți mai toleranți față de imperfecțiunile celuilalt. Urmați aceste sfaturi și, cel mai probabil, veți observa că problemele rezolvabile nu mai interferează cu fericirea din căsnicia dumneavoastră.

Cum se face deosebirea între tipurile de probleme

Dacă dumneavoastră și partenerul dumneavoastră sunteți blocați într-un conflicr, s-ar putea să nu fie evident ce tip de neînțelegere aveți — fără ieșire sau rezolvabilă. O modalitate de a identifica problemele rezolvabile este aceea că ele par mai puțin dureroase, mai puțin sfâșietoare sau mai puțin intense comparativ cu cele nerezolvabile, fără ieșire. Acest lucru se întâmplă deoarece, atunci când vă certați din cauza unei o probleme rezolvabile, sunteți concentrați asupra unei anumite dileme sau situații. Nu există vreun conflict subiacent care să alimenteze disputa.

De exemplu, de ani de zile, Eleanor se ceartă cu șocul ei, Miguel, pentru faptul că el conduce prea rapid. El îi spune mereu același lucru: că nu a avut niciodată vreun accident, că e un șofer hotărât, nu unul agresiv. Ea sfârșește prin a ridica vocea și a-i spune că este egoist și că nu-i pasă că viteza lui o înspăimântă. El ripostează, spunând că adevărata problema este, de fapt, lipsa ei de încredere în el. De fiecare dacă când au această dispută, fiecare se simte și mai frustrat, și mai rănit, și mai de neclintit pe poziția sa. Sunt multe jigniri, de ambele părți. Pentru acest cuplu, viteza la volan constituie o veșnică problemă, pe care probabil nu o vor depăși niciodată. De fapt, ei se ceartă pentru Probleme mari, cum ar fi încrederea, siguranța, egoismul. Pentru a împiedica faptul ca luptele lor interminabile legate de șofat să le distrugă căsnicia, ei trebuie să înțeleagă semnificația mai profundă pe care o are acest conflict pentru fiecare dintre ei.

în schimb, pentru Rachel si Jason, neînțelegerile referitoare la viteza la volan reprezintă o problemă ce poate fi rezolvată. în fiecare dimineață, ei se deplasează împreună din suburbia unde locuiesc până în centrul Pitrsburg-ului. Ea crede că el conduce prea rapid. El spune că e nevoit să gonească, deoarece ei îi ia prea mult să se pregătească și el nu vrea să întârzie la serviciu. Rachel spune că îi ia atât de mult să se pregătească dimineața, deoarece el face duș primul și asta durează o veșnicie. Pe deasupra, el lasă întotdeauna vasele de la micul dejun pe masă. în timp ce ea este prinsă cu spălatul lor, el o claxonează să se grăbească. Pe când Jason ajunge s-o lase pe Rachel la birou, el e stană de piatră, iar ea își înghite cu greu lacrimile.

Problema acestui cuplu cu privire la șofat este una rezolvabilă. Pentru început, este situațională - adică apare doar atunci când merg la serviciu și nu se reflectă în alte domenii ale vieții lor. Spre deosebire de Eleanor și Miguel, cei doi nu se jignesc reciproc. Dispurele lor nu sunr despre egoism sau despre încredere - sunt pur si simplu despre șofat și despre rutina lor de dimineață. învățând un mod mai eficient de a vorbi unul cu altul, ei ar putea cu ușurință să

găsească o soluție de mijloc. Poare ar putea pune ceasul deșteprăror să sune cu 15 minute mai devreme, sau ea ar putea sa facă duș prima, sau el ar putea să-și amintească să se ocupe de vase.

Cu toare asrea, dacă Rachel și Jason nu găsesc o cale de a ajunge la o înțelegere în această privință, este foarte probabil că vor ajunge fiecare să se simtă tot mai jignit și mai de neclintit pe poziția sa. Conflictul s-ar putea adânci și ar putea capătă o semnificație mai simbolică. Cu alte cuvinte, ar putea evolua într-un blocaj, într-o situație constant problematică.

în continuare, am descris diverse scenarii posibile de conflict în cuplu. Pentru fiecare în parte, consemnați dacă veți considera că este un conflict rezolvabil sau unul constant problematic.

1. Cliff și Lynn au căzut de acord că este treaba lui Cliff să ducă gunoiul menajer în fiecare seară, după cină. Dar, în ultima vreme, el este atât de prins cu un termen important de predare de la serviciu, încât uită de gunoi. Fie Lynn ajunge să-l ducă singură, fie gunoiul rămâne pur și simplu acolo. Până dimineață, întregul apartament miroase precum groapa de gunoi a orașului, iar Lynn este cuprinsă de furie.

Rezolvabil____Constant problematic____

2. Elise vrea să petreacă mai puțin timp cu Joel și mai mult timp cu prietenele ei. Joel spune că acest lucru îl face să se simtă abandonat. Elise îi răspunde că are nevoie să stea și departe de el. El pare extrem de dependent de ea, iar ea se simte sufocată de el.

Rezolvabil____Constant problematic____

3. Lui Ingrid nu-i place că Gary se bosumflă când e supărat pe ea și nu-i spune ce îl deranjează. însă, atunci când el îi spune toate motivele pentru care este nemulțumit, ea îl critică că

aduce în discuție atât de multe lucruri dintr-o dată. El îi spune că, de vreme ce lui îi este atât de greu să discute despre astfel de lucruri, nu vrea ca Ingrid să critice felul lui de a comunica atunci când el recunoaște că este supărat pe ea. în schimb, el vrea o recompensă: mai exact, vrea ca Ingrid să spună că îi pare rău.

Rezolvabil____Constant problematic____

4. Helena se întâlnește cu prietenele ei în fiecare seară de luni. Jonathan vrea să meargă împreună cu ea la un curs de dans, însă acesta se ține doar lunea seara. Helena nu vrea să renunțe la seara ei de ieșit cu fetele.

Rezolvabil____Constant problematic____

5. Penny se plânge că Roger se așteaptă ca ea să facă toată treaba ce ține de îngrijirea fiului lor nou născut. Roger spune că i-ar plăcea să facă mai mult, dar, pentru că muncește în timpul zilei, nu se pricepe atât de bine la schimbatul scutecelor, la făcutul băii și la alte chestii de felul acesta. Ori de câce ori încearcă să facă ceva, cum ar fi să ia copilul în brațe când plânge, Penny îi spune că nu face bine. Lucrul acesta îl înfurie și ajunge să-i spună să facă ea.

Rezolvabil____Constant problematic____

6. Jim vrea ca Thea să fie mai ordonată. Nu-i place că doar arareori casa ajunge să fie curată și asta doar dacă el se ocupă de asta și că, în plus, copiii întârzie adesea la școală. Ea crede că el se poartă cu îngâmfare și cu superioritate față de ea și că îi dă de înțeles că dezordinea din casă se datorează unui defect al caracterului ei. Ea spune că, din punctul ei de vedere, casa ar trebui sâ fie un cămin, nu o cazarmă, asa că el ar trebui să o lase mai moale cu chestiile astea, deoarece solicitările lui sunt nerezonabile.

Rezolvabil

Constant problematic

7. Ori de câce ori Brian și Allyssa se ceartă, el ridică rapid vocea. Allyssa este foarte stresată când el strigă și îi spune să înceteze. Brian spune că nu consideră că e ceva greșit să strige atunci când e supărat. Allyssa începe să plângă și îi spune că nu poate suporta să-l audă strigând. Așa că ei ajung să se certe mai degrabă pe seama tonului lui ridicat decât pe oricare ar fi fost subiectul asupra căruia nu fuseseră inițial de acord.

Rezolvabil____Constant problematic____

8. De când Isabel a decis să renunțe la slujba ei pentru a sta acasă cu copilul, Anthony se simte lăsat pe dinafară din viața ei. I se pare că ea nu mai are timp și pentru el. Isabel îi spune lui Anthony că nu vrea ca fiul lor, Brendan, să se simtă abandonat de ea, așa cum a fost ea de către marna ei. Părinții ei au divorțat când ea avea doi ani și a fost purtată pe la rude ani de zile. Dar Anthony se simte trădat — i-a plăcut întotdeauna cum l-a îngrijit și cât de atentă a fost Isabel cu el. Acum, se pare că totul a fost îndreptat către copil, iar el se simte înșelat.

Rezolvabil____Constant problematic____

9. Oscar tocmai a moștenit 2.000 $ de la sora bunicii lui. Vrea să cumpere cu ei un echipament de fitness pentru casă. însă Mary crede că ar trebui să-i pună deoparte pentru a-și cumpăra o casă. Oscar spune că moștenirea nu ajunge nici pe departe pentru un astfel de depozit, așa că mai bine i-ar folosi pentru ceva de care se pot bucura imediat. însă Mary crede că orice mică sumă se adună și că ei trebuie să pună mereu deoparte cât pot de mult.

Rezolvabil____Constant problematic____

10. Sarah crede că Ryan este strâns la pungă când vine vorba despre chelneri, taximetriști și alții asemenea. Acest lucru o supără, deoarece, pentru ea, un bărbat puternic și sexy este și generos. Când este dezamăgită de Ryan, devine foarte disprețuitoare la adresa lui. în schimb, Ryan crede că Sarah este prea cheltuitoare, lucru care îl irită. Lui, banii îi dau siguranță și un sentiment de control, așa că îi este greu să renunțe la ei, oricât de mică ar fi suma.

Rezolvabil

Constant problematic

RĂSPUNSURI

1. **Rezolvabil.** Cliff a încetat doar de curând să ducă gunoiul și asta pentru un motiv clar, care nu are legătură cu felul în care decurge relația — este foarte solicitat la serviciu. Această problemă poare fi rezolvată în mai multe moduri. De exemplu, ar putea pune un semn pe ușa frigiderului care să-i reamintească ce are de făcut sau să se reorganizeze în privința treburilor casnice, astfel încât Lynn să duca gunoiul până când trece termenul limită al lui Cliff.

2. **Constant problematic.** Această problemă indică existența unei diferențe fundamentale între personalitățile Elisei și a lui Joel și în privința așteptărilor fiecăruia de apropiere și de comunicare din partea celuilalt. Această diferență nu se va schimba - ei vor trebui să se obișnuiască cu ea.

>

3. **Constant problematic.** Ingrid și Gary sunt angajați într-un război al meta-comunicării. Aceasta înseamnă că au dificultăți în a comunica cum să comunice. Nu are legătură cu o anume situație, însă apare de câte ori se ceartă.

4. Rezolvabil. Helena și Jonathan pot rezolva această chestiune în mai multe feluri. Ar putea alterna săptămânal cursul de dans și seara Helenei cu fetele. Sau poate că prietenele ei ar fi de acord să schimbe seara de întâlnire. Sau Jonathan ar putea găsi un curs de dans care se rine într-o altă seară sau la sfârșit de săptămână. Sau unul dintre ei ar putea sa renunțe pur și simplu la una dintre aceste activități.

5. Rezolvabil. Roger doar are nevoie sa petreacă mai mult timp cu fiul său, pentru a ajunge să se descurce mai bine în îngrijirea acestuia. Iar Penny trebuie să se abțină și să îl lase pe Roger să se ocupe în felul lui de copil. întrucât această problemă nu are legătură cu vreo nevoie de bază a niciunuia dintre ei, poate fi rezolvată cu ajutorul unui compromis.

6. Constant problematic. Probabil, această problemă a fost inițial una situațională, legată de ordinea și curățenia din casă. Este posibil ca Jim și Thea sa aibă niveluri diferite de toleranță vizavi de dezordine, de mizerie și de cât de planificată ar trebui să fie viața fiecăruia. Dar, deoarece nu au ajuns la un compromis, continuă să se certe pe seama acestor diferențe. Thea a ajuns să simtă că soțul ei nu o prețuiește sau nu o respectă, în vreme ce el simte că ea nu se străduiește destul în această căsnicie, daca nu ține casa în bună ordine.

7. **Constant problematic.** Brian și Allyssa au stiluri emoționale diferite. El are tendința de a fi fluctuant, în sensul că este foarte pasional și își manifestă intens emoțiile. Allyssa preferă să discute problemele în liniște și rațional. Arunci când Brian începe să strige la ea, se simte împovărată și devine rapid copleșită. De vreme ce stilul emoțional este parte a personalității fiecăruia, niciunul dintre ei nu se va schimba. Cu roate acestea, devenind conșrienți de stilul emoțional al celuilalt și respecrându-i-1, ei pot găsi o cale de a soluționa conflictele, pe care să o agreeze amândoi.

8. **Constant problematic.** Isabel și Anthony au nevoi emoționale diferite. Nașterea copilului lor a accentuat această diferență. Anthony trebuie să încerce să înțeleagă cât de important este pentru Isabel să nu se teamă că tragedia pe care ea a trăit-o copil fiind se va repera în cazul copilului lor. El o poate ajuta să fie o mamă minunată. Chiar și așa, însă, Anthony simte că a pierdut foarte mult de când Isabel s-a îndepărtat de ei și a devenit atât de centrată pe copil. Dacă ea nu poate înțelege ce înseamnă această pierdere pentru Anthony, el se va înstrăina de ea.

9. **Rezolvabil.** Oscar și Mary por avea concepții diferire despre economisirea banilor, însă conflictul lor nu pare a fi simbolic. Mai degrabă, reprezintă o diferență evidentă de opinii vizavi de modul în care ar trebui folosită moștenirea lui Oscar. Din acest motiv, ei ar putea ajunge la un compromis simplu. Ei por, de exemplu, să cheltuiască jumătate din bani pe echipament și să economisească restul.

10. **Constant problematic.** Banii au semnificații diferite pentru Ryan și Sarah. Deoarece semnificația simbolică a banilor își are, de obicei, originea în experiențele din copilărie, este puțin probabil că Ryan se va transforma de la sine într-o persoană care să dea bacșișuri generoase sau că lui Sarah îi va face brusc plăcere să decupeze cupoane de reduceri. Dar, dacă se străduiesc împreună să rezolve această problemă (mai ales disprețul lui Sarah față de soțul ei în această privință), aceasta va înceta să mai fie o chestiune spinoasă în relația lor.

CHESTIONAR: CUM SĂ VĂ EVALUAȚI CONFLICTELE MARITALE

Având o mai bună înțelegere a diferențelor dintre chestiunile rezolvabile și cele constant problematice, a venit timpul să vă împărțiți în același fel propriile conflicte maritale. Făcând acest lucru, veți ști ce strategii să folosiți pentru a le face față. Găsiți mai jos o listă cu șaptesprezece cauze obișnuite ale unui conflict într-o

căsnicie. Pentru fiecare dintre acestea, consemnați dacă reprezintă o chestiune constant problematică în căsnicia dumneavoastră, o problemă rezolvabilă sau nu este o problemă în momentul de față. Dacă este vorba de o chestiune rezolvabilă sau de una constant problematică, bifați toate subdomeniile specifice pe care le considerații problematice.

1. Suntem tot mai distanți emoțional.

Constant problematica___Rezolvabilă___Acum nu reprezintă o

problemă___

Bifați oricare dintre aspectele de mai jos care constituie o problemă în privința acestei chestiuni generale:

— Ne este greu și să vorbim unul cu celălalt.

— Suntem mai puțin apropiat) emoțional unul de celălalt.

— Mă simt subapreciat(ă).

— Simt că soțul meu/ soția mea nu mă cunoașre cu adevărat.

— Soțul meu/ Soția mea este (sau eu sunt) neimplicat(ă) emoțional.

— Petrecem mai puțin timp împreună.

Comentarii:

2. Stresul care nu are legătură cu căsnicia noastră (cum ar fi presiunile de la serviciu) se răsfrânge asupra acesreia.

Constant problematică___Rezolvabilă___Acum nu reprezintă o

problemă___

Bifați oricare dintre aspectele de mai jos care constituie o problemă în privința acestei chesriuni generale:

— Nu ne ajutăm reciproc întotdeauna în reducerea stresului cotidian.

— Nu discutăm unul cu celălalt despre aceste surse de stres.

— Nu discutăm unu! cu celălalt despre stres într-o manieră constructivă.

— Soțul meu/ Soția mea nu dă dovadă de înțelegere atunci când îi vorbesc despre stresul și îngrijorările mele.

— Soțul meu/ Soția mea se descarcă pe mine pentru stresul său de la serviciu sau pentru alte supărări.

— Soțul meu/ Soția mea se descarcă pe copii pentru stresul său de la serviciu sau pentru alte supărări.

Comentarii:

3. Căsnicia noastră nu mai este romantică și pasională; flacăra se stinge.

Constant problematică___Rezolvabilă___Acum nu reprezintă o

problemă___

Bifați oricare dintre aspectele de mai jos care constituie o problemă în privința acestei chestiuni generale:

— Soțul meu/ Soția mea nu îmi mai vorbește cu afecțiune.

— Soțul meu/ Soția mea își exprimă mai rar dragostea sau admirația.

— Ne atingem rareori.

— Soțul meu/ Soția mea (sau eu) a încetat să se mai simtă romantic.

— Rareori ne alintăm.

— Avem mai puține momente de tandrețe sau de pasiune.
Comentarii:

4. Avem dificultăți în viața sexuală.

Constant problematică___Rezolvabilă___Acum nu reprezintă o problemă___

Bifați oricare dintre aspectele de mai jos care constituie o problemă în privința acestei chestiuni generale:

— Facem sex mai rar.

— Cel puțin unul dintre noi este mai puțin mulțumit de viața noastră sexuală.

— Ne este greu sa vorbim despre problemele sexuale.

— Fiecare dintre noi vrea altceva din punct de vedere sexual.

— Dorința nu mai e ce era odată.

— Când facem dragoste suntem mai puțin afectuoși. Comentarii:

5. Căsnicia noastră nu face față prea bine unei schimbări importante (cum ar fi nașterea unui copil, pierderea unui loc de muncă, schimbarea locuinței, boala sau moartea cuiva apropiat).

Constant problematică___Rezolvabilă___Acum nu reprezintă o problemă___

Bifați oricare dintre aspectele de mai jos care constituie o problemă în privința acestei chestiuni generale:

— Avem păreri foarte diferite despre cum să facem lucrurile.

— Acest eveniment l-a făcut pe partenerul meu să fie foarte distant.

— Acest eveniment ne-am făcut pe amândoi să fim iritați.

— Acest eveniment a dus la multe certuri.

— Sunt îngrijorat(ă) de felul în care se vor desfășura lucrurile.

— Suntem pe poziții foarte diferite acum. Comentarii:

6. Căsnicia noastră nu face prea bine față unei probleme majore ce ține de copiii noștri. (Această categorie presupune faptul că aveți copii.)

Constant problematică___Rezolvabilă___Acum nu reprezintă o

problemă___

Bifați oricare dintre aspectele de mai jos care constituie o problemă în privința acestei chestiuni generale:

— Avem scopuri foarte diferite în privința copiilor noștri.

— Nu avem aceleași păreri legate de motivele pentru care ne pedepsim copiii.

— Avem păreri diferite despre felul în care ne educăm copiii.

— Ne certăm în legătură cu felul în care ne apropiem de copiii noștri.

— Nu discutăm cum trebuie despre aceste probleme.

— Există multă tensiune și furie în legătură cu de aceste diferențe.

Comentarii:

7. Căsnicia noastră nu face față prea bine unei chestiuni sau unui eveniment important legat de rude.

Constant problematică___Rezolvabilă___Acum nu reprezintă o problemă___

Bifați oricare dintre aspectele de mai jos care constituie o problemă în privința acestei chestiuni generale:

— Simt că nu sunt acceptat(ă) de familia partenerului meu/ partenerei mele.

— Uneori mă întreb din ce familie face parte soțul meu/ soția mea.

— Simt că nu sunt acceptar(ă) de propria mea familie.

— Simt că partenerul meu este împotriva mea.

—• Există tensiuni între noi în legătură cu ceea ce s-ar putea întâmpla.

— Această problemă a generat multă iritabilitate.

— Mă îngrijorează felul în care se vor desfășură lucrurile.
Comentarii:

8. Unul dintre noi obișnuiește să flirteze sau poate că a avut de curând o aventură și/ sau există gelozie între noi.

Constant problematică___Rezolvabilă___Acum nu reprezintă o problemă___

Bifați oricare dintre aspectele de mai jos care constituie o problemă în privința acestei chestiuni generale:

— Acest aspect produce multă suferință.

— Acesta este un aspect care determină nesiguranță.

— Nu poc face față minciunilor.

— Este dificil de restabilit încrederea.

— Există un sentiment de trădare.

— Este greu de știut cum să treci peste acest lucru.

Comentarii:

9. Am avut dispute neplăcute.

Constant problematică___Rezolvabilă___Acum nu reprezintă o problemă___

Bifați oricare dintre aspectele de mai jos care constituie o problemă în privința acestei chestiuni generale:

— Acum sunt mai multe certuri.

— Certurile par să înceapă de nicăieri.

— Furia și iritabilitatea s-au strecurat în căsnicia noastră.

— Ajungem în situații neplăcute în care ne rănim reciproc.

— Nu mă simt foarte respectat(ă) în ultima vreme.

— Mă simt criticat(ă).

Comentarii:

10. Avem valori și scopuri fundamentale diferice sau stilurile dc viață dezirabile ale fiecăruia dintre noi sunt diferite.

Constant problematică___Rezolvabilă___Acum nu reprezintă o problemă___

Bifați oricare dintre aspectele de mai jos care constituie o problemă în privința acestei chestiuni generale:

— S-au ivit diferențe în privința scopurilor de viață.

— S-au ivit diferențe în privința convingerilor importante.

— S-au ivit diferențe în privința petrecerii timpului liber.

— Se pare că vrem lucruri diferite de la viață.

— Ne îndreptăm în direcții diferite.

— Nu-mi prea place cine sunt când sunt cu partenerul meu.
Comentarii:

11. în căsnicia noastră s-au petrecut evenimente foarte îngrijorătoare (cum ar fi violență, consum de droguri, o relație extraconjugală).

Constant problematică___Rezolvabilă___Acum nu reprezintă o problemă___

Bifați oricare dintre aspectele de mai jos care constituie o problemă în privința acestei chestiuni generale:

— A existat violentă fizică între noi.

— Există o problemă legată de alcool sau de droguri.

— Căsnicia aceasta se transformă în ceva la care nu m-am așteptat.

— „Contractul” căsniciei noastre se modifică.

— Consider că unele lucruri pe care partenerul meu le dorește sunt supărătoare sau respingătoare.

— Acum sunt destul de dezamăgit® de această căsnicie.
Comentarii:

12. Nu funcționăm bine ca echipă.

Constant problematică___Rezolvabilă___Acum nu reprezintă o problemă___

Bifați oricare dintre aspectele de mai jos care constituie o problemă în privința acestei chestiuni generale:

— Obișnuiam să împărțim mai mult din treburile casnice.

— Părem că ne îndreptăm în direcții diferite.

— Soțul meu/ Soția mea nu își face partea sa din treburile casnice sau din îngrijirea copiilor.

— Soțul meu/ Soția mea nu își aduce partea sa de contribuție financiară.

— Simt că mă ocup singur(ă) de această familie.

— Soțul meu/ Soția mea nu este destul de atent(ă) cu mine.
Comentarii:

13. întâmpinăm dificultăți în împărțirea puterii și a influenței.

Constant problematică___Rezolvabilă___Acum nu reprezintă o problemă___

Bifați oricare dintre aspectele de mai jos care constituie o problemă în privința acestei chestiuni generale:

— Nu simt că aș conta în deciziile pe care le luăm.

— Soțul meu/ Soția meaa devenit mai dominator/ dominatoare.

— Am devenit mai exigentfă).

— Soțul meu/ Soția mea a devenit mai pasiv®.

— Soțul meu/Soția mea este „aerian(â)”, nu reprezintă o forță în căsnicia noastră.

— Începe să-mi pese mult mai mult cine conduce. Comentarii:

14. Avem dificultăți în gestionarea aspectelor financiare.

Constant problematică___Rezolvabilă___Acum nu reprezintă o

problemă___

Bifați oricare dintre aspectele de mai jos care constituie o problemă în privința acestei chestiuni generale:

— Unul dintre noi nu aduce destui bani în casă.

— Avem păreri diferite despre cum să cheltuim sau să economisim banii.

— Suntem stresați cu privire la aspectele financiare.

— Soțului meu/ Soției mele îi pasă mai mult de persoana sa decât de noi din punct de vedere financiar.

— Nu ne administrăm în comun banii.

— Nu există suficientă planificare financiară.

Comentarii:

15. Nu ne-am petrecut timpul într-un mod prea plăcut în perioada aceasta.

Constant problematică___Rezolvabilă___Acum nu reprezintă o

problemă___

Bifați oricare dintre aspectele de mai jos care constituie o problemă în privința acestei chestiuni generale:

— Nu părem să avem prea mult timp pentru distracție.

— Ne străduim, însă nu pare să ne bucurăm prea mult de timpul petrecut împreună.

— Suntem prea stresați ca să ne putem distra.

— Munca ne răpește tot timpul în perioada aceasta.

— Interesele noastre sunt atât de diferite, încât nu există lucruri distractive pe care sa ne placă să le facem împreună.

— Plănuim să facem lucruri distractive, însă acestea nu se întâmplă niciodată.

Comentarii:

16. Nu ne simțim apropiați spiritual în perioada aceasta.

Constant problematică___Rezolvabilă___Acum nu reprezintă o

problemă,___

Bifați oricare dintre aspectele de mai jos care constituie o problemă în privința acestei chestiuni generale:

— Nu avem aceleași convingeri.

— Nu cădem de acord asupra acelorași idei și valori religioase.

— Avem păreri diferite legate de biserica la care să mergem.

— Nu comunicăm prea bine când vine vorba de aspecte spirituale.

— Ne certăm cu privire la dezvoltarea și la schimbarea spirituală.

— Avem dispute spirituale cu privire la familie sau la copii.
Comentarii:

17. Avem dispute legate de apartenența amândurora la o comunitate sau privitoare la formarea împreună a unui grup.

Constant problematică___Rezolvabilă___Acum nu reprezintă o problemă___

Bifați oricare dintre aspeccele de mai jos care constituie o problemă în privința acestei chestiuni generale:

— Avem sentimente diferite când vine vorba despre a ne petrece timpul cu prieteni și cu alți oameni sau grupuri.

— Nu ne pasă în aceeași măsură de instituțiile care formează comunitatea.

— Avem păreri diferite despre investiția de timp în instituțiile comunitare (partide politice, școli, spitale, biserici, agenții și altele asemenea).

— Nu suntem de acord în privința proiectelor sau a muncii de caritate.

— Nu suntem de acord cu privire la a face fapte bune în folosul celorlalți.

— Avem păreri diferite cu privire la asumarea unui rol de conducere în serviciul comunității.

Comentarii:

Cotare. Pentru fiecare domeniu general care vă generează probleme, numărați subiectele de dispută pe care le-ați bifat. Dacă ați bifat mai mult de două, atunci acesta reprezintă un domeniu cu conflicte însemnate pentru căsnicia dumneavoastră. în cazul problemelor rezolvabile, veți găsi sfaturi în capitolul 9. Dar dacă unele dintre dificultățile dumneavoastră sunt constant problematice, respectați și indicațiile din capitolul 11. Veți descoperi fără îndoială că în căsnicia dumneavoastră, ca în majoritatea căsniciilor, aveți de-a face cu ambele tipuri de probleme.

Soluțiile pentru managementul conflictului

în capitolele care urmează, veți găsi anumite tehnici de gestionare a dificultăților din cuplu, indiferent dacă sunt constant problematice sau rezolvabile. întâi de toate, însă, câteva sfaturi generale.

Emoțiile negative sunt importante. Cu toate că este stresant să vă ascultați partenerul exprimându-și emoțiile negative, țineți minte că relațiile reușite funcționează după motto-ul „Când tu suferi, totul încetează și eu re ascult.”. Acest lucru rămâne valabil chiar și atunci când furia, tristețea, dezamăgirea sau temerile partenerului sunt îndreptate către *dumneavoastră.* Emoțiile negative conțin informații importante despre cum vă puteți iubi mai mult unul pe celălalt. Este nevoie de multă înțelegere și iscusință în a vă armoniza casă puteți auzi cu adevărat ce vă spune partenerul arunci când este supărat. Unul dintre scopurile acestei cărți este de a îndruma partenerii cum să-și exprime emoțiile negative în așa fel încât să se poară asculta unul pe celălalt fără să se simtă atacați, iar mesajul să ajungă astfel încât să sprijine îmbunătățirea siruației, nu să producă mai multă suferință. Aceste tipuri de discuții pot fi învățate de către ambii parteneri. Veți avea de câștigat dacă înțelegeți amândoi acest lucru și dacă vă amintiți să fiți buni unul cu celălalt.

Nimeni nu are dreptate. Nu există adevăr absolut într-un conflict marital, ci doar două realități subiective. Acest lucru este adevărat, indiferent dacă neînțelegerea este rezolvabilă sau constant problematică. Așa cum spunea prietenul meu Dan Siegel, „Nu există percepție imaculată.” Aminriți-vă acest adevăr simplu, care vă va ajuta să va rezolvați diferendele.

Acceptarea este esențială. Este practic imposibil ca oamenii să țină seama de sfaturile primite, dacă nu sunt convinși că cealaltă persoană îi înțelege, îi respectă și îi acceptă așa cum sunt ei. Atunci când oamenii se simt criticați, antipatizați sau neapreciați,

nu se pot schimba. Mai degrabă, se simt asediați și se pun la adăpost. Prin urmare, lucrul care contează cel mai mult pentru a face față eficient problemelor legate de relație este de a exprima simpla acceptare a personalității partenerului dumneavoastră. înainte de a-i cere soțului sau soției dumneavoastră să își schimbe felul în care conduce mașina, mănâncă, dă cu aspiratorul sau face dragoste, trebuie să vă asigurați că partenerul dumneavoastră se simte înțeles și respectat, nu criticat sau umilit. Este o diferență uriașă între „Bă, ești un șofer groaznic! Las-o mai încet, că ne omori pe toți!” și „Știu că îți place să conduci cu viteză, dar încep să mă neliniștesc. Ai putea, te rog, să mergi mai încet?” Cea de-a doua abordare ar putea dura mai mult până să fie exprimată. Insă merită să acordați acel timp suplimentar, de vreme ce este singura metodă care funcționează!

Adulții ar putea învăța câte ceva despre acest lucru din cercetările din domeniul dezvoltării copilului. Copiilor le priește atunci când noi ne exprimăm înțelegerea și respectul față de emoțiile lor („Te-a speriat câinele acela.”, „Plângi pentru că ești trist acum.”, „Pari foarte furios; hai să vorbim despre asta.”) și nu îi desconsiderăm sau nu îi pedepsim pentru ceea ce simt („E o prostie să-ți fie frică de un câine atât de mic.”, „Băieții mari nu plâng.”, „Du-te în camera ta până te calmezi.”). Atunci când le faceți cunoscut copiilor faptul că este în regulă să aibă toate emoțiile pe care le simt, inclusiv cele negative, le comunicați și faptul că sunt acceptați așa cum sunt, chiar și atunci când sunt triști, prost dispuși sau speriați. Acest lucru îi ajută să aibă sentimente pozitive față de ei înșiși, ceea ce face posibile dezvoltarea și schimbarea. Același lucru

este valabil și în cazul adulților. Pentru a ne îmbunătăți relația, trebuie să ne exprimăm acceptarea față de partener.

Concentrați-va asupra aprecierii și admirației. Dacă dumneavoastră sau soțului/ soției dumneavoastră vă este greu să acceptați punctul de vedere al celuilalt, v-ar putea ajuta reluarea exercițiilor din capitolul 5 („întăriți-vă aprecierea și admirația”)- Am

constatat că un sistem robust de apreciere și admirație este esențial pentru a păstra o căsnicie Fericită - cu toate metehnele ei. Multe persoane căsătorite mai în vârstă, pe care le-am studiat împreună cu colegii mei Bob Levenson și Laura Carstensen, în zona golfului San Francisco, erau experte în acest domeniu. Erau căsătorite de foarte mult timp — unele de mai mult de patruzeci de ani. Pe parcursul căsniciei lor, au învățat să considere defectele și ciudățeniile partenerului lor ca părți amuzante care vin la pachet.

Una dintre soții, de exemplu, a acceptat chicotind ca soțul ei nu va înceta niciodată să fie un ciudat - mereu în întârziere și surescitat. Ea a reușit să se descurce. Ori de câte ori trebuiau să ajungă la aeroport, îi spunea că avionul pleacă cu treizeci de minute mai devreme decât ora stabilită de decolare. El știa că ea îl induce în eroare și amândoi făceau haz de asta. Mat apoi, era soțul care privea incursiunile săptămânale la cumpărături ale soției lui cu tot atâta amuzament câtă teamă, chiar dacă stilul ei de a face cumpărături făcea plata facturilor extrem de confuză -aproape întotdeauna înapoia cam jumătate din achizițiile ei.

într-un fel sau altul, cei care formau cupluri precum acestea au învățat să se relaxeze în privința defectelor partenerului lor. Astfel, deși își exprimau față de celălalt fiecare emoție a continuum-ului, inclusiv furia, iritabilitatea, dezamăgirea și suferința, îi transmiteau și aprecierea și admirația sincere. Indiferent care era problema pe care o discutau, își transmiteau unul altuia mesajul că sunt iubiți și respectați, cu toate calitățile și defectele.

Atunci când cei doi soți nu pot face acest lucru, problema este că, uneori, nu se poc ierta pentru conflicte din trecut. Este mult mai ușor să porți pică. Pentru ca o căsnicie să continue să rămână fericiră, trebuie să ne iertăm unul pe celălalt și să renunțăm la resentimente. Poate fi greu de realizat, însă merită pe deplin. Arunci când vă iertați soțul sau soția, aveți amândoi de câștigat. Amărăciunea este o povară grea. Așa cum scria Shakespeare în

Neguțătorul din Veneția, mila este „de două ori binecuvântată. îl binecuvântează pe cel *ce* dăruiește și pe cel ce primește.”

Principiul 5:

Rezolvați problemele rezolvabile

Se înțelege de la sine că atunci când un soț ți o soție se respectă unul pe celălalt și sunt deschiși față de punctul de vedere al celuilalt, dețin toate premisele pentru a rezolva orice neînțelegeri ar putea apărea. Cu roate acestea, prea mulți continuă să greșească atunci când încearcă să se influențeze reciproc sau să pună capăt neînțelegerilor. O discuție care ar fi putut fi productivă sfârșește, în schimb, cu o dispută în care se răstesc unul la celălalt sau cu o tăcere supărată. Dacă acesta este și cazul dumneavoastră și sunteți convinși că problema pe care doriți să o abordați este rezolvabilă, atunci soluția de a depăși această situație dificilă este de a învăța o nouă strategie de soluționare a conflictelor. (Sugestiile oferite în acest capitol vă vor fi de folos într-o oarecare măsură și pentru a face față blocajelor, însă nu vor fi de ajuns. Pentru a vă scoate căsnicia din strânsoarea unei situații constant problematice, asigurați-vă că parcurgeți capitolul 11, în care este prezentat Principiul 6, al depășirii blocajelor).

Abordarea des întâlnită în privința rezolvării conflictelor, susținută de multi specialiști în terapia de cuplu, este aceea de a încerca să vă puneți în pielea partenerului dumneavoastră, în timp ce ascultați cu atenție ce are de spus, iar apoi să-i comunicați, empatic, că înțelegeți situația problematică din punctul lui de vedere. Nu este o metodă greșită - dacă o puteți aplica. însă, așa cum am spus, multe cupluri nu reușesc - inclusiv multe cupluri care au o căsnicie foarte fericită. O mulțime de persoane pe care le-am evaluat și care au relații de invidiat, pline de iubire, nu respectă aceste reguli de comunicare sugerate de experți atunci când se ceartă. Și totuși, își pot rezolva conflictele.

Studiind cu atenție ce anume fac aceste cupluri, am elaborat un nou model de soluționare a conflictelor într-o relație plină de iubire.

Cel de-al cincilea principiu pe care l-am enunțat cuprinde următorii pași:

1. îndulciți felul in care începeți discuția.

2. învățări să faceți și sa acceptați încercări de împăcare.

3. Auto-liniștiți-vă și aiinari-vă reciproc.

4. Faceți compromisuri.

5. Clarificați orice nemulțumire, pentru ca aceasta să nu persiste.

Majoritatea acestor pași necesită foarte puțină pregătire prealabilă, deoarece noi avem deja aceste abilități; doar ne-am dezobișnuit să le folosim în relațiile noastre cele mai apropiate. într-o anumită măsură, acest al cincilea principiu se reduce la a avea bune maniere. înseamnă să vă purtați cu soțul sau cu soția dumneavoasrră cu același respect pe care îl arărați celorlalți. Dacă un oaspete își uită umbrela, îi spunem „Poftim, ți-ai uitat umbrela.” N-ați spune niciodată „Care-i problema ta? întotdeauna uiți chestii. Fii ceva mai atent, pentru numele lui Dumnezeu! Ce-s eu, sclavul tău, să strâng după tine?” Suntem atenți la ce simt oaspeții noștri, chiar dacă lucrurile nu merg întotdeauna bine. Atunci când un oaspete varsă vin, spunem „Nu e nicio problemă. Vrei un alt pahar?”, nu „Mi-ai distrus cea mai bună față de masă. Nu mă pot baza pe tine să faci ceva bun. N-o să te mai invit niciodată la mine acasă.”

îmi amintesc iar de cazul dr. Rory, care s-a purtat atât de urât fată de soția lui, însă s-a transformat rapid într-o persoană agreabilă arunci când i-a telefonat un rezident. Acesta nu este un fapt singular.
In mijlocul unei dispute, soțul sau soția răspunde la telefon și e brusc numai un zâmbet: „Oh, salut. Da, ar fi minunat să ne vedem la

prânz. Marți e bine. Oh, îmi pare atât de rău că nu ai primit postul acela. Cred că ești foarte dezamăgit.” și așa mai departe. Dintr-o dată, soțul înfuriat, rigid, s-a transformat într-o persoană îngăduitoare, rațională, înțelegătoare și plină de compasiune - până încetează convorbirea. Atunci, el sau ea se metamorfozează iar în cineva încruntat și de neclintit, doar spre binele partenerului. Lucrurile nu trebuie să fie deloc așa! Țineți minte, parcurgând acești pași, ceea ce se așteaptă de la dumneavoastră nu este mai mult decât ceea ce vi s-ar cere să faceți atunci când e vorba despre o cunoștință, nemaivorbind de persoana care a făgăduit să-și petreacă viața alăruri de dumneavoasrră.

Pasul 1: îndulciți felul în care începeți discuția

Dacă există vreo asemănare între căsniciile heterosexuale fericite și cele nefericite, aceea este că, foarte probabil, soția, nu soțul, aduce în discuție un subiect sensibil și insistă ca acesta să fie rezolvat. Soții au mai degrabă tendința de a se ține departe de probleme greu de gestionat. Din nou, există explicații fiziologice ale acestei diferențe de gen. Bărbații ajung să se simtă copleșiți mult mai ușor, deoarece organismul lor este mai reactiv la stresul emoțional decât cel al soțiilor lor. Astfel, ei sunt mai înclinați să evite confruntările.

însă, există diferențe substanțiale și în *felul* în care o soție abordează un subiecc sensibil cu soțul ei. Vă amintiți de Dara, care a sărit la soțul ei, Oliver, de îndată ce au început să discute despre treburile casnice? în decurs de un minut, ea devenise sarcastică și respingea orice sugestie venea de la el: „Chiar crezi că te descurci cu liste?” și „Cred că te descurci destul de bine să vii acasă și să zaci pe undeva sau să dispari în baie.”

Comparați abordarea dură a Dârei cu cea a lui Justine, care are o căsnicie fericită cu Michael, însă are aceeași problemă: el nu își face partea lui din treburile gospodărești. Ceea ce o deranjează cel mai mult este faptul că ajunge mereu să împăturească hainele, lucru

pe care (la fel ca soția mea) îl detestă. Iată ce spune în Laboratorul Iubirii, atunci când deschide acest subiect cu Michael.

JUSTINE: OK. *[oftează}* Treburile casnice.

MICHAEL: Mda. în fine, vreau să zic că eu clar curăț hiaturile și masa din bucătărie ori de câte ori pregătim câte ceva, *(defensiv}* JUSTINE: Hm-hmm. Da, așa-i. *(încercare de împăcare}*

MICHAEL: Hm-hmm. *(Cască, relaxat; încercarea de împăcare a lui Justine a reușit.}*

JUSTINE: Cred că este doar, știi, cum ar fi, uneori când lucrurile sunt așa, lăsare peste tot sau rufele se tot adună... (început blând) MICHAEL: Mda. Nici nu m-am gândit la rufe, *(râde}* Vreau să spun, nu m-am gândit absolut deloc, *(fără a fi defensiv}*

JUSTINE *(râde}:* E chiar drăguț. Cine crezi că face lucrul ăsta? Ai mereu haine pregătite.

MICHAEL: Mda, așa-i.

JUSTINE: Asta poate că e în regulă. Dar, după o vreme, chiar îmi e de ajuns.

MICHAEL: Păi, nici nu mi-a trecut prin minte că, știi, avem de spălat rufe, *{chicotește)*

JUSTINE: De fapt, Tim le împăturește. [Un vecin din blocul lor - mașina de spălat și cea de uscat rufe sunt în spălătoria comună.] Am lăsat o tură de rufe acolo și când m-am întors, cearșafurile erau împăturite.

MICHAEL: Poate că ar trebui să ducem coșul cu rufe murdare la el? JUSTINE *{râde)-. {Umorul împărtășit reduce tensiunea și scade pulsul,)* MICHAEL: Deci, OK, poate tot a doua zi sau primul lucru pe care să-l fac când vin de la lucru...

JUSTINE: Da, ai putea împături ce trebuie împăturit, mai ales prosoapele, și lenjeria, și cearșafurile...

MICHAEL: Bine, o să mă uit în coș. *{El îi acceptă influența.)*
JUSTINE: OK.

Probabil că cea mai importantă calitate a acestui schimb este absența efectivă a celor patru călăreți. Nu există criticism, dispreț, defensivitate sau împietrire. Motivul pentru care acești mesageri ai nenorocirii nu își fac apariția este acela că începutul de discuție al lui Justine este blând. Din contră, un început dur declanșează, de regulă, ciclul celor patru călăreți, ceea ce duce la copleșire. Aceasta, la rândul ei, sporește distanțarea emoțională și singurătatea, care veștejesc căsnicia. Doar în 40% dintre cazuri se ajunge la divorț din cauză că soții au certuri frecvente, devastatoare. Mult mai des, căsniciile se încheie deoarece, pentru a evita altercațiile constante, soțul și soția se îndepărtează unul de celălalt, într-atât încât prietenia și sentimenrul de apropiere dintre ei se pierd.

De aceea este atât de important că, atunci când Michael recunoaște că nici măcar nu s-a gândit la rufe, Justine nu devine critică sau disprețuitoare. Ea râde și îi spune că crede că acest lucru e „drăguț”, întrucât Justine este blândă cu Michael, discuția lor chiar produce un rezultat: concep amândoi un plan pentru a rezolva conflictul. De vreme ce sunt capabili să facă acest lucru, la încheierea discuției lor au sentimente pozitive legate de ei și de căsnicia lor. Acest sentiment reprezintă „banii din bancă” ai oricărui cuplu — determină o atitudine optimistă care va ajuta soții să rezolve următorul conflict.

în alt mariaj fericit, marea problemă este că Andrea vrea ca Dave să fie mai implicat în activitățile legate de biserică. însă nu ajunge să-l pocnească în cap cu o Biblie. în schimb, îi spune „Mersul la biserică nu e ceva ce vreau în fiecare zi. Dar mă liniștește.” Apoi, îi mai spune „Nu vreau să vii doar pentru mine.” Și, când îi spune direct „Vreau să fii mai implicat măcar de Paște, Crăciun și de Ziua

Mamei.”, el esre gata de un compromis. „OK, o să merg ia biserică în zilele importante și... poate, în unele duminici.”

Un studiu asupra împăcărilor, desfășurat pe durata a șapte ani și condus de fostele mele studente Jani Driver și Amber Tabares, a concluzionat că asumarea unei părți din responsabilitatea pentru o problemă este o componentă foarte importantă a începuturilor blânde de discuție. Astfel, dacă o soție este supărată că soțul a uitat să îi ia pe copii de la școală, este util ca ea să înceapă discuția cu „îmi dau seama că nu ți-am adus aminte de dimineață ce program avem azi. Vreau, totuși, să vorbim despre faptul că ai uitat că e rândul tău să îi iei pe copii.” Dacă nu vă simțiți confortabil asumându-vă o anumită parte de responsabilitate, încercați o simplă afirmație precum „Știu că nu e doar vina ta. Știu că și eu am partea mea în chestia asta.” Asumarea responsabilității reprezintă o componentă esențială a unui început blând, indiferent cui vă adresați. Cu toate acestea, am constatat că este cu adevărat important ca soțiile să cuprindă acest lucru în ceea ce comunică. Pentru multi barbari, auzind-o pe soția lor că își asumă și ea responsabilitatea este ca o mană cerească și împiedică escaladarea conflictului.

Cel mai reușit început blând are patru părți: (1) „Și eu sunt responsabil(ă) pentru acest...”; (2) Uite cum mă simt... (3) despre o anumită situație și ... (4) iată ce am nevoie (nevoi reale, nu ce *nu* aveți nevoie). în loc să arătați cu degetul înspre partenerul dumneavoastră, arătați cu degetul către dumneavoastră. Pentru a transforma o nevoie negativă într-una pozitivă, concentrați-vă asupra emoțiilor dumneavoastră negative și urmăriți ce dorințe se ascund în spatele acestora. Dacă ați avea o baghetă magică, ce v-ați dori? Care este rețeta dumneavoastră pentru ca partenerul dumneavoastră să fie cum vă doriți?

Pentru a fi eficient, nu e nevoie ca un început blând să fie foarte diplomatic. însă trebuie să fie lipsit de criticism sau de dispreț. într-o căsnicie sănătoasă dar schimbătoare, în care se poate ajunge des la confruntări, soția ar putea spune ceva precum „Hei, știu că și eu

pot fi cam toantă câteodată, dar chiar mă deranjează că ai umblat cu coșul de rufe aseară și nu ai împăturit nici un cearșaf. Nu-mi place că trebuie să le fac pe toate numai eu.” Sau: „Cred foarte mult că trebuie să mergem mai des la biserică împreună. Este foarte important pentru mine.” Acestea sunt începuturi blânde, deoarece reprezintă nemulțumiri directe, nu critici sau acuzații disprețuitoare.

CHESTIONARUL DE EVALUARE A ÎNCEPUTURILOR DURE

Pentru a vă face o idee dacă începuturile dure reprezintă o problema în căsnicia dumneavoastră, răspundeți la următoarele întrebări.

Citiri fiecare afirmație și încercuiri A pentru „adevărat” și F pentru „fals”.

CÂND ÎNCEPEM SĂ VORBIM DESPRE PROBLEMELE NOASTRE DE CUPLU;

1. Partenerul meu este adesea critic la adresa mea, **A F**

2. Urăsc felul în care partenerul meu pune problema. **A F**

3. Certurile par să înceapă de nicăieri. **A F**

4. înainte să-mi dau seama, ne certăm. A F

5. Atunci când partenerul meu se plânge de ceva, mă simt vizar(ă). **AF**

6. Se pare că mereu se dă vina pe mine pentru ceva. **A F**

7. Partenerul meu este peste măsură de negativ. **A F**

8. Simt că trebuie să răspund unor atacuri la persoană. **A F**

9. Adesea trebuie să neg acuzații ce mi se aduc. **A F**

10. Partenerul meu se simte foarte ușor jignit. **A F**

11. Adesea, ceea ce nu merge bine nu este vina mea. A **F**

12. Soțul meu/ Soția mea critică felul meu de a fi. **A F**

13. Abordăm subiecte într-un fel jignitor. **A F**

14. Partenerul meu își va exprima din când în când nemulțumirile într-un fel arogant sau superior. **A F**

15. M-am săturat de toată această negarivirate dintre noi. **A F**

16. Mă simt nerespectat(ă) arunci când partenerul meu își exprimă nemulțumirile**. A F**

17. Vreau doar să plec de-acolo atunci când apar nemulțumiri. **A F**

18. Liniștea noastră se spulberă dintr-o dată. **A F**

19. Negarivitatea partenerului meu mă sperie și mă neliniștește . **A F**

20. Cred că parrenerul meu poate fi total irațional. **A F**

Cotare. Acordați-vă câte un punct pentru fiecare răspuns „adevărat”.

Sub 5. Acesta reprezintă un punct tare al căsniciei dumneavoastră. Dumneavoastră și soțul sau soția dumneavoastră începeri cu blândețe discuțiile dificile - fără să fiți critici sau dispreţuitori. Deoarece evitați să fiți aspri, șansele pe care le aveți de a vă rezolva conflictul sau de a-l gestiona împreună cu succes cresc substanțial.

5 sau mai mult. Căsnicia dumneavoastră ar purea fi îmbunătățită în acest domeniu. Scorul obținut sugerează că atunci când abordați subiecte asupra cărora nu sunteți de acord, unul dintre dumneavoastră are tendința de a fi dur. Aceasta înseamnă că dați imediat drumul cel puțin unuia dintre cei patru călăreți, care va împiedica automat rezolvarea chestiunii în cauză.

Cu toate că soția este, de obicei, responsabilă de un început dur, secretul de a-l evita este ca ambii parteneri să lucreze împreună asupra primelor patru principii. Faceți acest lucru, iar felul în care începe soția discuțiile se va îmblânzi de la sine. Astfel, dacă soțul sau soția dumneavoastră are tendința de a aborda dur chestiunile de discutat, cel mai bun sfat pe care vi-1 pot da este de a vă asigura că el sau ea se simte înțeles, respectat și iubit de către dumneavoastră și că dumneavoastră îi acceptați influența. începuturile dure sunt adesea o reacție care apare atunci când o soție simte că soțul ei nu reacționează la nivelul ei scăzut de nemulțumire sau de iritabilitate. Așa că, dacă respectați o minimă cerință precum „Este rândul tău să duci gunoiul, te rog”, evitați escaladarea situației înspre „Ce naiba e cu tine? Ești surd? Du odată gunoiul ăla împuțit!”

Dacă dumneavoastră sunteți cel responsabil de începuturile dure în relația dumneavoastră, n-am cum să subliniez mai mult cât de importantă este domolirea acestora pentru soarta căsniciei dumneavoastră. Țineți minte: dacă săriți direct la jugulară, vă veți umple de sânge. Rezultatul va fi că partenerul dumneavoastră va intra și el în război sau se va retrage și nu veți avea o discuție productivă, cu rost. Dacă sunreți supărat(ă) pe soțul sau pe soția dumneavoastră, merită să trageți adânc aer în piept și să vă gândiți cum să puneți pe tapet subiectul. Vă va fi mai ușor să vă domoliți începuturile de discuție dacă vă veți reaminti în mod constant că aceasta este cea mai bună strategie pentru rezolvarea conflictelor. Dacă vă simțiți prea furios pentru a trata cu îngăduință problema, cea mai bună opțiune pe care o aveți este de a nu discuta deloc până când vă calmați. Urmați pașii referitori la auro-linișrire de la pagina 196, înainte de a discuta cu soțul sau cu soția dumneavoastră.

Va prezentăm câteva sugestii pentru a vă asigura că începuturile dumneavoasrră de discuție sunt domoale:

Exprimați-vă nemulțumirea, dar nu dați vina. Țineți minte: „Mă simt...”; în legătură cu ce?... și „am nevoie de...”. Să presupunem

că sunteți furios pentru că partenerul dumneavoastră a insistat să adoptați un câine, în ciuda reținerilor dumneavoastră. S-a jurat că va curăța după câine, însă găsiți mizeriile câinelui prin toată grădina. Cu siguranță, este în regulă să vă exprimați nemulțumirea. Ați putea spune ceva precum „Hei, sunt mizerii peste tot prin grădină. Am căzut de acord ca tu să cureți după Banjo. Chiar mă supără lucrul acesta. Ai putea, te rog, să cureți?" Această abordare este confruntativă, nu un atac la persoană. Doar vă exprimați nemulțumirea față de o anumită situație, nu față de personalitatea sau de caracterul partenerului dumneavoastră.

Nu este în regulă să spuneți ceva de genul „Hei, sunt mizerii peste toc prin grădină. Este doar vina ta. Știam că nu vei fi în stare să ai grijă de câine. N-ar fi trebuit să am niciodată încredere în tine, de la bun început.” Oricât de justificat v-ați putea simți să vă învinovățiți partenerul, adevărul este că această abordare nu este una productivă. Chiar dacă îl va convinge să curețe grădina, va duce și la acumularea de tensiuni, resentimente, defensivitate și așa mai departe.

Faceți afirmații care încep cu „Eu” în loc de „Tu”. Afirmațiile de tip „eu” au fost un concept de bază al psihologiei interpersonale încă de la mijlocul anilor ’60, când Thomas Gordon nota că frazele care încep cu „Eu” sunt, de obicei, mai puțin probabil să fie critice și să îl determine pe ascultăror să de vină defensiv, în comparație cu afirmațiile care încep cu „Tu”. Iată care este diferența:

„Nu mă asculți” față de „Mi-ar plăcea dacă m-ai asculta.”

„Ești neglijent în privința banilor.” față de „Vreau să punem deoparte niște bani.”

„Ție chiar nu-ți pasă de mine.” față de „Mă simt neglijat(ă).”

în mod clar, afirmațiile de tip „eu" de mai sus sunt mai blânde decât cele de tip „tu”. Bineînțeles, această regulă generală poate fi răstălmăcită și o afirmație de tip „eu" să fie „Cred că ești egoist.”,

pe care cu greu o putem numi blândă. Prin urmare, ideea este aceea de a nu începe o discuție cu soțul sau cu soția dumneavoastră cu vorbe pompoase și fără rost. Este suficient să vă amintiți că, dacă ceea ce spuneți se concentrează mai degrabă pe cum vă simțiți *dumneavoastră* și nu pe acuzații aduse soțului sau soției dumneavoasrră, discuția pe care o veți avea va fi de departe mai reușită.

Descrieți ce se întâmplă. Nu evaluați și nu judecați. în ioc să acuzați sau să învinovățiți, spuneți simplu ce vedeți. în loc de „Nu ai niciodată grijă de copil.”, spuneți „Par să fiu singura care umblă după Charlie astăzi.” Din nou, această formulare îl va împiedica pe soțul dumneavoastră să se simtă atacat și să aibă tendința de a se apăra și îl va face să ia cu adevărat în considerare punctul dumneavoastră de vedere.

Exprimați-vă clar nevoile. Nu vă așteptați ca partenerul dumneavoastră să vă citească gândurile. în loc de „Ai lăsat un dezastru total în bucătărie.”, spuneți „Mi-ar plăcea dacă ai curăța chestiile de pe masa din bucătărie.’ în loc de „Ai putea avea și tu grijă măcar o dată de copil?”, spuneți „Schimbă, te rog, scutecul lui Emmy și dă-i să bea o sticlă cu lapte.”

Fiți politicoși. Adăugați expresii precum „Te rog” și „Mi-ar plăcea dacă...”

Exprimați-vă aprecierea. Dacă partenerul dumneavoastră s-a descurcat mai bine altă dată în această situație, formulați-vă cererea în termeni apreciativi față de ceea ce partenerul dumneavoastră a făcut în trecut și arătând cât de mult vă lipsește acum acel lucru. în loc de „Nu mai ai niciodată timp pentru mine.”, spuneți „îți amintești cum obișnuiam să ieșim în fiecare sâmbătă seara? îmi plăcea să petrec atât de mult timp doar eu cu tine. Și mă simțeam atât de bine știind că și tu îți doreai sâ fii cu mine. Hai să facem din nou asta.”

Nu țineți pe suflet. Este greu să **fiți blând** atunci când sunteți gata să aruncați cu învinuiri. Așa că nu așteptați prea mult înainte de a pune în discuție un subiect - altfel, acesta se va amplifica în mintea dumneavoastră. Așa cum spune Biblia (Efeseni 4:26), „Să nu apună soarele peste mânia voastră.”

Pentru a vedea cum se combină roți acești pași pentru a forma un început blând, comparați ceea ce spune Iris în următoarele două dialoguri.

început prea dur

IRIS: încă o sâmbătă și iar îmi pierd timpul adunând după tine.

Problema cu tine, Richard, este că... *{.criticism, învinovățire}*

RICHARD: Mda, iar începem. „Problema cu tine, Richard, problema cu tine, Richard”. Nu e nicio problemă cu mine!

IRIS: Atunci de ce trebuie să-ți spun mereu ce să faci? Lasă, oricum am terminat de strâns lucrurile tale sau erai prea ocupat să trimiți mesaje prietenilor tăi ca să bagi de seamă? *(dispreț}*

RICHARD: Uite ce e, urăsc să fac curățenie. Știu că și tu. M-am gândit ce ar trebui să facem, *(tentativă de împăcare}*

IRIS: Asta trebuie să o aud. *(si mai mult dispreț}*

RICHARD: Păi, de fapt, mă gândeam câ ne-ar prinde bine o vacanță. N-ar fi frumos să ți se facă toate poftele? *(a doua tentativă de împăcare}*

IRIS: Haide, nu ne permite o femeie la curățenie, darămite o vacanță ca asta.

început blând

IRIS: Casa asta este un dezastru total și avem musafiri în seara asta. *(descriind}* Chiar mă deranjează că fac singură toată curățenia, într-o zi de sâmbătă, *(afirmație de tip „Eu'}* Poate că ar fi trebuit să întreb mai devreme *(acceptarea responsabilității},* dar ai putea să mă ajuți, te rog? Ai putea da tu cu aspiratorul? *(exprimându-se clar}*

RICHARD: Sigur. Urăsc să fac curat, dar cred că a da cu aspiratorul e cel mai mic rău dintre toate. O să curăț și în baie.

IRIS: Ar fi de mare ajutor, *(apreciere}* Mulțumesc, *(politețe}*

RICHARD: După ce terminăm, merităm o recompensă - hai să ieșim la prânz în oraș.

IRIS: Da!

Mai jos sunt prezentate alte câteva exemple care ilustrează diferența dintre un început prea dur și alternativa sa blândă:

început prea dur. Nu mă atingi niciodată.

Alternativa blândă-. Mi-a plăcut când m-ai sărutat ieri în bucătărie. Ești făcut să săruți. Hai să o facem mai des.

început prea dur. Am văzut că iar ai zgâriat mașina. Când ai de gând să nu mai fii atât de nesăbuit?

Alternativa blândă: Am văzut zgârietura cea nouă. Ce s-a întâmplat? Încep să mă îngrijorez în legătură cu condusul tău și vreau să fii în siguranță. Putem vorbi despre asta?

Început prea dur. Nu ai niciodată timp pentru mine!

Alternativa blândă: Mi-ai lipsit în ultima vreme și m-am simțit puțin singură.

EXERCIȚIUL 1: ÎNCEPUT BLÂND

Testați-vă acum capacitatea de a domoli un început prea dur. Pentru fiecare dintre situațiile de mai jos, oferiți o alternativă blândă. (Vor urma exemple de răspunsuri, însă încercați să nu trageți cu ochiul.)

1. Când va veni soacra dumneavoastră în vizită deseară, vă gândiți să-i spuneți cât de mult vă doare când vă critică abilitățile de părinte. Vă doriți ca partenerul dumneavoastră, care este foarte defensiv când vine vorba de Mami, să vă •susțină.

început prea dur. Nu suport să vină mama ta la noi.

Alternativa dumneavoastră blândă:

2. Vă doriți ca partenerul dumneavoastră să pregătească cina sau să vă invite în oraș.

început prea dur. Nu mă scoți niciodată nicăieri. M-am săturat să gătesc mereu numai eu.

Alternativa dumneavoastră blândă:

3. Atunci când mergeți împreună la petreceri, credeți că partenerul dumneavoastră petrece prea mult timp cu alte persoane, în loc să stea cu dumneavoastră.

început prea dur. Știu că deseară la petrecere iar vei flirta cu nerușinare.

Alternativa dumneavoastră blândă:

4. Sunteți supărată că nu ați mai făcut de mult dragoste. Nu sunteți foarte sigură dacă partenerul dumneavoastră vă consideră atractivă. V-ați dori să faceți dragoste în seara aceasta.

început prea dur. Ești întotdeauna atât de rece cu mine! *Alternativa dumneavoastră blândă-.*

5. Vreți ca partenerul dumneavoastră să ceară o mărire de salariu.

început prea dur. Ești prea bleg să obții o mărire de salariu pentru familia ta.

Alternativa dumneavoastră blândă-.

6. Va doriri să faceți mai multe lucruri amuzante la sfârșit de

săptămână.

început prea dur. Habar n-ai cum să te distrezi. Ești obsedat de muncă.

Alternativa dumneavoastră blândă-.

7. V-ați dori ca amândoi să puteți puneți deoparte mai mulți bani.

început prea dur. N-ai nici cea mai mică idee cum să gestionezi banii.

Alternativa dumneavoastră blândă:

8. V-ați dori ca partenerul să cheltuiască mai mulți bani pentru a vă lua cadouri surpriză.

început prea dur: Când mi-ai cumpărat ceva ultima dată? *Alternativa dumneavoastră blândă:*

EXEMPLE DE RĂSPUNS

1. Sunt îngrijorară că mama ta mă va critica din nou deseară și tu nu mă vei susține.

2. M-am săturat să gătesc. Ar fi foarte frumos dacă ai găti tu sau dacă am ieși la restaurant.

3. Mă simt foarte nesigură pe mine în seara asta. Te rog să stai mai mult cu mine și să mă ajuți să-mi fie mai ușor să vorbesc cu alți oameni. Te pricepi atât de bine la asta.

4. Mi-a fost dor de rine în ultima vreme, știi cât de mult mă exciți.

5. Ar fi extraordinar dacă ai putea cere în curând o mărire. Am putea vorbi despre câteva modalități de a face acest lucru?

6. Vreau foarte mult să ne distrăm împreună la sfârșitul acesta de săptămână. Ce-ar fi să nu lucrezi și să facem ceva amuzant? Este un film foarte bun pe care aș vrea să-l văd.

7. Sunt îngrijorară în legătură cu economiile noastre. Hai să ne facem un plan de economii, OK?

8. Simt că parcă îmi lipsește ceva în ultima vreme și mi-ar plăcea dacă săptămâna asta ne-am surprinde reciproc cu un cadou, așa, din senin. Ce părere ai?

Nu vă așteptați ca partenerul dumneavoastră să reacționeze automat cu o drăgălășenie și cu o dorință de colaborare extraordinare, de îndată ce dumneavoastră v-ați domolit începuturile de discuție. El sau ea s-ar putea să se aștepte în continuare la valul de critică și de dispreț și, astfel, să nu răspundă pozitiv la noul dumneavoastră stil, mai blând. Să nu cădeți în capcana renunțării și a escaladării conflictului. Continuați să abordați blând subiectele și, în cele din urmă, veți vedea o schimbare în felul în care răspunde partenerul dumneavoastră, mai ales dacă lucrați împreună asupra celor Șapte principii.

Pasul 2: învățați să faceți și să acceptați tentative de împăcare

Arunci când luați lecții de condus mașina, primul lucru pe care îl învățați este cum să opriți mașina. A pune frână este o abilitate importantă și într-o căsnicie. Puteți împiedica multe dezastre încheind discuțiile care nu se desfășoară cum trebuie și punând capăt acelor aparent fără de sfârșit cicluri de învinuiri reciproce. Cum puteți face acest lucru? Făcând tentative de împăcare.

Atunci când Michael devine defensiv și spune „Eu clar curăț hiaturile și masa din bucătărie ori de câte ori pregătim câte ceva.”, Justine nu îi desconsideră imediat punctul de vedere. „Hm-hmm. Da, așa-i.”, spune ea. Aceasta este o tentativă de împăcare. Ea reduce tensiunea, iar Michael devine mai receptiv la a găsi un compromis. Ceea ce diferențiază căsniciile echilibrate, inteligente emoțional, de celelalte nu este faptul că tentativele de împăcare din interiorul acestora sunt mai eficiente sau mai bine gândite, ci acela că tentativele de împăcare ajung la partener. Acest lucru este posibil pentru că atmosfera dintre soți nu a fost contaminată de prea multă negativitate.

CHESTIONAR DE EVALUARE A TENTATIVELOR DE ÎMPĂCARE

Pentru a evalua eficiența tentativelor de împăcare din relația dumneavoastră, răspundeți la cele de mai jos.

Citiți fiecare afirmație și încercuiți A pentru „adevărat” și F pentru „fals”.

în timpul tentativelor noastre de împăcare făcute în scopul soluționării unui conflict:

1. Știm să facem pauze atunci când este nevoie. **A F**

2. Partenerul meu îmi acceptă, de obicei, scuzele. **A F**

3. Pot spune că am greșit. **A F**

4. Reușesc destul de bine să mă calmez singur(ă). **A F**

5. Ne putem păstra simțul umorului. **A F**

6. Atunci când partenerul meu spune că ar trebui să vorbim altfel unul cu celălalt, de obicei, are dreptate. AF

7. Tentativele mele de împăcare, atunci când discuțiile noastre devin negative, sunt de obicei eficiente. **A F**

8. Știm să ne ascultăm unul pe celălalt, chiar și atunci când vedem diferit lucrurile. **A F**

9. Dacă se încing spiritele, reușim, de obicei, să ne retragem și să schimbăm lucrurile. **A F**

10. Soțul meu/ Soția mea știe să mă liniștească atunci când sunt supărat(ă). **A** F

11. Am încredere că putem rezolva majoritatea problemelor pe care le avem. **A F**

12. Atunci când am ceva de spus în privința felului în care comunică, soțul meu/ soția mea mă ascultă. **A F**

13. Chiar și atunci când, uneori, situația devine dificilă, știu că putem trece peste diferențele dintre noi. **A F**

14. Putem fi afectuoși, chiar și atunci când nu suntem de acord. **A F**

15. Tachinările și umorul funcționează, de obicei, pentru a-1 face pe soțul meu/ a o face pe soția mea să treacă peste negativitate. **A F**

16. Putem lua discuția de la început și o putem îmbunătăți, dacă e nevoie. **A F**

17. Atunci când devenim prea emotivi, arătând cât sunt de supărat(ă) contează foarte mult. **A F**

18. Putem discuta până și diferențele majore dintre noi. **A F**

19. Partenerul meu își exprimă aprecierea pentru lucrurile bune pe care le fac. **A F**

20. Dacă mă străduiesc să comunic, până la urmă, acest lucru va funcționa. **A F**

*

Cotare. Acordați-vă câte un punct pentru fiecare răspuns „adevărat”.

13 sau mai mult. Acesta reprezintă un punct tare al căsniciei dumneavoastră. Atunci când discuțiile pe care le aveți în cadrul căsniciei dumneavoastră prezintă riscul de a scăpa de sub control, puteți să puneți frână și să vă liniștiți reciproc.

Sub 13- Căsnicia dumneavoastră ar putea fi îmbunătățiră în acest domeniu. învățând cum să reparați interacțiunile pe care le aveți unul cu celălalt, puteți îmbunătăți substanțial eficiența rezolvărilor de probleme și vă puteți dezvolta o perspectivă mai pozitivă asupra celuilalt și asupra căsniciei dumneavoastră.

A face să răzbată mesajul

Țineți minte că factorul esențial care face ca o tentativă de împăcare să fie eficientă este starea relației. în căsniciile fericite, cei doi soți fac și acceptă cu ușurință tentative de împăcare. în cele nefericite, soții rămân surzi până și la cele mai elocvente tentative de împăcare, însă, știind acum aceste lucruri, puteți „învinge sistemul". Nu e nevoie să așteptați până când se îmbunătățește căsnicia dumneavoastră penrru a începe să țineți cont de tentativele de împăcare ale celuilalt. începeți să vă concentrați intenționat pe aceste frâne și să vă străduiți să le recunoașteți pe acelea care vă sunt destinare. Faceți acest lucru și vă veți putea îndepărta de ciclul negativității.

Viitorul dumneavoastră împreună poate fi luminos, chiar dacă neînțelegerile pe care le aveți tind să fie extrem de negative. Secretul este de a învăța modalitatea corectă de control al daunelor.

Unul dintre motivele pentru care soții ratează tentativele de împăcare ale celuilalt este acela că mesajul nu ajunge întotdeauna potolit. Dacă soțul sau soția dumneavoastră strigă „Vorbești pe lângă subiect!” sau bombăne „Putem face o pauză?”, aceasta este o tentativă de împăcare în ciuda felului negativ de exprimare. Dacă sunteți atent la tonul lui sau al ei și nu la cuvinte, puteți rata mesajul real, care este „Stop! Situația scapă de sub control.”

întrucât tentativele de împăcare pot fi greu de auzit dacă relația dumneavoastră este copleșită de negativitate, cea mai bună strategie în aceste condiții este de a vă face încercările evident oficiale, ca să atrageți atenția asupra lor. Mai jos, veți găsi o lungă listă cu fraze recomandate. Acestea sunt anumite cuvinte pe care le puteți spune soțului sau soției dumneavoastră pentru a reduce tensiunea. Folosindu-le atunci când certurile devin prea intense, veți putea să împiedicați ca discuțiile dumneavoastră să scape de sub control. Unele cupluri chiar copiază această listă și o pun pe ușa

frigiderului pentru a o avea la îndemână. Dând un caracter oficial tentativelor de împăcare, prin utilizarea acestor fraze recomandate, veți putea aplana conflictele în două feluri, întâi, caracterul oficial al frazelor garantează faptul că dumneavoastră veți utiliza cuvintele care au efect în a pune frână. în al doilea rând, aceste fraze sunt asemenea megafoanelor - se asigură că sunteți atenți la tentativa de împăcare atunci când sunteți vizați.

Multe dintre, dacă nu chiar toate aceste fraze vă pot părea prefăcute sau nenaturale. Aceasta pentru că oferă o modalitate ioane diferită de a vorbi cu soțul sau cu soția dumneavoastră atunci când

sunteți supărat. însă fățărnicia lor nu este un motiv de a le respinge. Dacă ați învățat o modalitate nouă și mai eficientă de a vă ține racheta de tenis, aceasta vă va părea „greșită” și „nenaturală”, doar pentru că nu sunteți obișnuit cu ea. Același lucru este valabil și în cazul tentativelor de împăcare. Cu timpul, vă va fi mai ușor și le veți modifica pentru a se potrivi mai bine cu stilul dumneavoastră de a vorbi și de a vă pună.

Simt

1. începe să-mi fie frică.

2. Te rog să spui mai frumos lucrul acesra.

3. Am făcut ceva greșit?

4. Asta mă rănește.

5. Sună ca o insultă.

6. Sunt trist(ă).

7. Mă simt învinovățit(ă). Poți să mai spui o dată asta?

8. Mă simt neapreciat(ă).

9. Sunt defensiv(ă). Poți să mai spui o dată asta?
10. Te rog să nu-mi ții predici.
11. Cred ca acum nu mă înțelegi.
12. încep să mă simt copleșic(ă).
13. Mă simt criricat(ă). Poți să mai spui o dată asta?
14. încep să mă îngrijorez.

Trebuie să mă calmez

1. Poți face să fiu mai în siguranță?
2. Acum am nevoie ca lucrurile să fie mai liniștite.
3. Acum am nevoie de ajutorul tău.
4. Acum doar ascultă-mă și încearcă să înțelegi.
5. Spune-mi că mă iubești.
6. Mă săruti?
7. îmi pot retrage cuvintele?
8. Te rog să fii mai bun cu mine.
9. Te rog să mă ajuți să mă liniștesc.
10. Te rog să taci și să mă asculți.
11. Acest lucru e important pentru mine. Te rog ascultă.
12. Trebuie să termin ce am de spus.
13. încep să mă simt copleșit(ă).

14. Simt că mă critici. Poți spune asta și altfel?

15. Putem lua o pauză?

Părere de rău

1. Reacțiile mele au fost prea exagerate. Iartă-mă.
2. Asta chiar am dat-o-n bară.
3. Dă-mi voie să încerc încă o dată.
4. Vreau să mă port bine cu tine acum și nu știu cum.
5. Spune-mi ce auzi că spun.
6. îmi dau seama ce ține de mine în toată povestea asta.
7. Cum poc îndrepta lucrurile?
8. Hai să mai încercăm asta o dată.
9. Ce spui tu este...
10. Lasă-mă să mai spun o dacă, mai blând.
11. îmi pare rău. Te rog să mă ierți.

A ajunge la un acord

1. începi să mă convingi.
2. Sunt de acord cu o parte din ce spui.
3. Hai să facem un compromis în privința asta.
4. Hai să găsim care sunt punctele noastre comune.
5. Nu m-am gândit niciodată așa la acest lucru.

6. Problema asta nu este foarte gravă în toată afacerea asta.

7. Cred că punctul tău de vedere este valabil.

8. Hai să fim de acord să ținem cont de ambele punere de vedere când ajungem la o soluție.

9. Sunt recunoscător/ recunoscătoare pentru ...

10. Unul dintre lucrurile pe care le admir la rine este...

11. înțeleg ce spui.

Stop!

1. S-ar putea să greșesc.

2. Te rog, hai să ne oprim puțin.

3. Hai să luăm o pauză.

4. Lasă-mă puțin. Mă întorc.

5- Mă simt copleșir(ă).

6. Te rog încetează.

7. Hai să fim de acord că nu suntem de acord în privința asta.

8. Hai să mai încercăm asta o dată.

9. Nu te descuraja. Nu te retrage.

10. Vreau să schimbăm subiectul.

11. Deviem de la subiect.

Apreciez

1.

2.

3.

4.

Știu că nu e vina ta.

Ce ține de mine în problema asta este... îți înțeleg punctul de vedere.

Mulțumesc pentru...

5. E bine spus,

6. Amândoi spunem că...

7. înțeleg.

8. Te iubesc.

9. Sunt recunoscător/ recunoscătoare pentru...

10. Unul dintre lucrurile pe care le admir la tine este...

11. Asta nu este problema ta, este a noastră.

A venit vremea să folosiți lista de mai sus pentru a vă fi mai ușor să rezolvați o problemă din căsnicia dumneavoastră. Alegeți să discutați despre un subiect mai puțin spinos. Fiecare dintre dumneavoastră poate vorbi cincisprezece minute. Asigurați-va că amândoi folosiți cel puțin una dintre frazele din listă în timpul discuției. Anunțați-vă dinainte partenerul că urmează să faceți o încercare de împăcare. Puteți chiar să faceți referire la numărul din listă al tentativei de împăcare, cum ar fi „Mă refer la încercarea de împăcare cu numărul 6 din *Mă simt:* Sunt trist(ă).”

Atunci când partenerul dumneavoastră anunță că va face o tentativă de împăcare, treaba dumneavoastră este doar de a încerca să o acceptați. Considerați că întreruperea este o rugăminte de a îmbunătăți lucrurile. Acceptați tentativa ținând cont de intenția care a stat la baza acesteia. Aceasta înseamnă să acceptați influența partenerului dumneavoastră. De exemplu, dacă el spune „Trebuie să termin ce am de spus.'', recunoașteți care este nevoia lui și apoi încurajați-1 să vă vorbească în continuare. Pe măsură ce veți folosi lista în timpul discuțiilor dumneavoastră, veți ajunge, în cele din urmă, să o înlocuiți cu un alt fel de ritual, cum ar fi ridicarea mâinii și anunțarea fără ocolișuri .Aceasta este o încercare de împăcare." Sau ați putea avea alte tentative eficiente de împăcare, care să se potrivească mai bine cu personalitatea și cu relația dumneavoastră. De exemplu, doi soți pe care îi știm își spuneau „hop-țop" dacă unul dintre ei îl aducea în discuție pe unul dintre cei patru călăreți. Umorul acestei tentative de împăcare contribuia cu atât mai mult la reducerea negativității.

Pasul 3: Auto-liniștiți-vă și alinați-vă reciproc

în timp ce Justine se află în toiul discuției cu Michael despre rufe, el face ceva ce pare întâmplător, dar care are o mare însemnătate pentru șansa lor de a avea un viitor fericit împreună: cască. Curățenia din casă nu este cel mai fascinant subiect care există, însă Michael nu cască pentru că Justine îl plictisește. Cască pentru că este relaxat. Arunci când sunteți furios sau îngrijorat, căscatul este cea mai puțin probabilă reacție fiziologică pe care o puteți avea. Căscatul lui Michael este asemenea unui anunț pe care îl face despre Faptul că simte că Justine îl liniștește, chiar dacă ea discută un subiect controversat. întrucât nu se *J* >

pornește nicio alarmă în corpul (sau în mintea) lui, el poate să discute chestiuni legate de gospodărie și să ajungă cu ușurință la un compromis cu Justine.

Organismul unui bărbat se liniștește mai greu după o ceartă decât cel al unei femei.

Cu toate acestea, în căsniciile mai puțin echilibrate, discuțiile pe teme conflictuale pot duce la o reacție contrară - pot provoca senzația de copleșire. Când se întâmplă acest lucru, vă simțiți copleșit atât emoțional, cât și fizic. Cel mai probabil, aveți gânduri de indignare îndreptățită („De ce se leagă mereu de mine?”). în același timp, organismul dumneavoastră este stresat. De obicei, inima bate cu putere, transpirați, vă țineți respirația.

Am constatat că, în marea majoritate a cazurilor, atunci când unul dintre soți nu „pricepe” încercarea de împăcare a celuilalt, este pentru că cel care ascultă este copleșit și, prin urmare, nu mai poate auzi ce îi spune soțul sau soția. Dacă vă aflați într-o asemenea situație, orice tentativă de împăcare, până și cea mai serioasă, nu va fi de niciun folos căsniciei dumneavoastră.

CHESTIONARUL DE EVALUARE A SENTIMENTULUI DE COPLEȘIRE

Pentru a determina dacă copleșirea reprezintă o problemă serioasă în relația dumneavoastră, răspundeți la următoarele întrebări.

Ciciți fiecare afirmație și încercuiri A pentru „adevărat” și F pentru „fals”.

1. Discuțiile noastre se încing prea rare. **A F**
2. îmi este greu să mă liniștesc. **A F**
3. Unul dintre noi va spune ceva ce vom regreta. **A F**
4. Partenerul meu se supără prea tare. **A F**
5. După o ceartă, vreau să păstrez distanța. **A F**

6. Partenerul meu strigă fără rost. **A F**

7. Mă simt copleșit® de certurile noastre. **A F**

8. Nu pot gândi limpede arunci când partenerul meu devine ostil. **A F**

9. De ce nu putem discuta mai rațional? **A F**

10. Negativitatea partenerului meu apare adesea din senin. **A F**

11. Adesea, nimic nu poate opri irascibilitatea partenerului meu. **A F**

12. în timpul certurilor noastre, simt că vreau să plec de acolo. **A F**

13. Chestiuni mărunte devin brusc importante, **A F**

14. Nu mă pot liniști cu ușurință după o dispută. **A F**

15. Partenerul meu are o lungă listă de cereri nerezonabile. **A F**

Cotare. Acordați-vă câte un punct pentru fiecare răspuns „adevărat”.

Sub 6. Copleșirea nu reprezintă o problemă serioasă în căsnicia dumneavoastră. Sunteți capabil să vă confruntați diferențele de opinii cu soțul sau cu soția dumneavoastră, fără să vă simțiți copleșit. Aceasta înseamnă că nu vă simțiți victimizat sau ostil fără de el sau de ea în 11 1

timpul neînțelegerilor. Acestea sunt vești bune, care arată că puteți comunica unul cu celălalt, fără ca negativitatea să scape de sub control. Prin urmare, puteți să rezolvați mai eficient conflictele (și să evitați blocajele în privința subiectelor care sunt nerezolvabile).

6 sau mai mult. Scorul obținut de dumneavoastră sugerează că aveți tendința de a vă simți copleșit în timpul disputelor cu soțul

sau cu soția dumneavoastră. Copleșirea garantează aproape întotdeauna faptul că discuția dumneavoastră nu va duce la încheierea conflictului. Sunteți prea agitat pentru a auzi cu adevărat ce spune soțul sau cu soția dumneavoastră sau pentru a învăța orice tehnici utile de soluționare a conflictului. Citiți mai departe pentru a afla cum să faceți fața mai bine acestei probleme.

EXERCIȚIUL 2: AUTO-LINIȘTIREA

Primul pas pentru a face față copleșirii este de a pune capăt discuției. *Acum.* Dacă continuați, veți ajunge să explodați și să vă luați de partenerul dumneavoastră sau să faceți implozie (împietrire), niciuna dintre variante neducând nicăieri. Să nu vă gândiți „O să facem o pauză de îndată ce îmi susțin punctul de vedere.”, deoarece veți ajunge să nu mai faceți nicio pauză. Exact. Stop. Arătați-i soțului sau soției dumneavoastră că să simțiți copleșit(ă). Pauza trebuie să țină cel puțin douăzeci de minute, de vreme ce atâta îi va lua organismului dumneavoastră să se calmeze. Este esențial ca, în decursul acestui interval, să nu aveți gânduri de indignare îndreptățită și nici de victimă inocentă. Perreceți-vă timpul făcând ceva care să vă liniștească și să vă distragă, cum ar fi să ascultați muzică, să faceți o plimbare sau să citiți. A face activități fizice este o bună alegere, atâta timp cât vă face plăcere și nu vă petreceți acest timp alimentându-vă furia sau tristețea, ori exersând săgeți verbale pe care le veți lansa după pauză.

Multe persoane consideră că cea mai bună strategie de auto-calmare este de a se concentra pe liniștirea organismului cu ajutorul unei tehnici de mediație. Iată o tehnică simplă de acest fel:

1. Așezați-vă într-un scaun confortabil sau întindeți-vă pe spate pe podea.

2. Concenrrați-vă pe controlul respirației. De obicei, atunci când sunteți copleșit, fie vă țineți destul de mult respirația, fie

respirați superficial. Așa că, închideți ochii și concentrați-vă pe respirații profunde, regulate.

3. Relaxați-vă mușchii. Pe rând, încordați-vă puternic grupele de mușchi care par tensionate (de regulă, fruntea și maxilarul, gâtul, umerii, brațele și spatele). Mențineți încordarea două secunde, apoi relaxati-vă.

4. Lăsați tensiunea să se scurgă din fiecare grupă de mușchi și induceți-vă senzația de greutate în acești mușchi imaginându-vă că se îngreunează.

5- în continuare, induceți senzația de căldură în fiecare dintre mușchii care s-au îngreunat. O modalitate des utilizată de a face acest lucru este de a ține ochii închiși și de a vă concentra pe o imagine sau pe o idee liniștitoare. Multe persoane consideră că este eficient să se gândească la un loc pe care îl asociază cu liniștea, cum ar fi o pădure, un iac sau o plajă. De exemplu eu mă gândesc la un loc pe care îl știu pe insula Orcas din statul Washington, unde cel mai puternic sunet este foșnetul copacilor la adierea vântului și zborul planat al vulturilor tineri ce își au cuiburile pe stâncile din apropiere. Evocarea acestei imagini mă relaxează și atrage automat roți ceilalți pași ai auto-liniștirii. Imaginați-vă locul dumneavoastră liniștit cu cât mai multe detalii. Rămâneți concentrați pe această imagine liniștitoare pentru aproximativ treizeci de secunde.

A face o pauză de acest fel este atât de important, încât am introdus-o în partea dedicată rezolvării conflictelor a fiecărui atelier de lucru pe care îl organizăm. Invariabil, la început, participantă bombăne și oftează la această relaxare „forțată”. Mulți sunt destul de sceptici că închisul ochilor și gândul la un lac îi poate ajuta să-și îmbunătățească relația de cuplu. Cu toate acestea, după ce sc implică în acest exercițiu, își dau seama cât de puternic și de util este acesta. Brusc, toți cei prezenți în încăpere se destind. Diferența se poare observa în felul in care soții interactionează unul cu celălalt.

Vocile lor sunt mai blânde; se chicotește mai mult. Relaxarea îi face să fie mai capabili să își rezolve conflictele ca o echipă, nu ca niște adversari.

Dacă aveți nevoie de dovezi suplimentare cu privire la avantajele acestor exerciții, luați în considerare unul dintre experimentele pe care le-am făcut în Laboratorul Iubirii. Am rugat soții să discute cincisprezece minute un subiect legat de căsnicia lor, iar apoi le-am spus că trebuie să „calibrăm echipamentele”. în următoarele treizeci de minute, timp în care noi „aranjam” aparatele, i-am rugat să evite subiectul respectiv și să citească niște reviste. Când am reluat experimentul, pulsul lor scăzuse semnificativ față de perioada de dinaintea întreruperii, iar interacțiunilor lor au fost mai productive.

EXERCIȚIUL 3: ALINAREA RECIPROCĂ

Odată ce sunteti mai calm, căsnicia dumneavoastră va beneficia enorm dacă vă veți face rimp să vă alinați partenerul. Evident, este destul de greu să faceți acest lucru dacă sunteți foarte furios sau vă simțiți rănit, însă rezultatul va fi atât de impresionant, încât merită efortul să încercați. Tineri minte: încercați acest lucru doar după ce ati star deja douăzeci de minute să vă calmați.

Alinarea partenerului va face un bine extraordinar căsniciei dumneavoastră, deoarece este într-adevăr o formă de condiționare operantă. Cu alte cuvinte, dacă sunteți obișnuit să fiți calmat(ă) de către soțul sau soția dumneavoastră, veți ajunge să asociați prezența lui sau a ei cu sentimentul de relaxare, nu cu cel de stres. Acest lucru crește automat pozitivitarea din relația dumneavoastră.

Pentru a vă alina reciproc, trebuie că mai întâi sa vorbiți deschis despre sentimentul de copleșire. Puneți-vă, dumneavoastră și partenerului, următoarele întrebări:

- Ce ne face pe fiecare dintre noi să ne simțim copleșiți?

- Cum discutăm, de obicei, problemele, sentimentele de iritabilitate sau nemulțumirile?

- Ține vreunul dintre noi în el și nu aduce în discuție anumite probleme?

- Ce aș putea face să re liniștesc?

- Ce ai putea face să mă liniștești?

- Ce semnale am putea avea pentru a-l înștiința pe celălalt când ne simțim copleșiți? Putem face pauze?

Dacă pulsul dumneavoastră trece de 100 de bătăi pe minut

(80 dacă sunteți sportiv), nu veți mai putea auzi ce încearcă să vă spună soțul sau soția dumneavoastră, indiferent căt de mult vă străduiți.

Faceți o pauză de douăzeci de minute înainte de a continua.

Există multe feluri diferite de vă liniști soțul sau sofia. Ceea
J J »

ce contează cel mai mult este ca partenerul dumneavoastră să aleagă metoda și să îi facă plăcere. în unele cupluri, masajul este antidotul perfect pentru o discuție stresantă. O altă tehnică utilă este de a face cu rândul în îndrumarea celuilalt printr-o metodă de meditație ca cea descrisă la pagina 196. Considerați-o ca un masaj verbal. Puteți chiar să scrieți un scenariu elaborat în care îl puneți pe partenerul dumneavoastră să își tensioneze și să își relaxeze diferite grupe musculare, iar apoi să vizualizeze o scenă calmă, frumoasă, care îi face plăcere. Ați putea să înregistrați interpretarea dumneavoastră pentru a o folosi și altă dată - poate i-o oferiți partenerului dumneavoastră ca un dar special. Nu e nevoie să așteptați să apară o situație tensionată pentru a utiliza acest exercițiu. Alinarea reciprocă practicată în mod constant

reprezintă un mod excelent de a împiedica sentimentele viitoare de copleșire și de a vă îmbogăți căsnicia.

O altă strategie de a contracara copleșirea este ca fiecare dintre dumneavoastră să încerce un puls-oximetru - un dispozitiv nu prea scump care se pune pe degetul arătător și care vă măsoară pulsul și alți indicatori ai stresului. Alegeți un model omologat și care poate fi programat să vă avertizeze dacă pulsul dumneavoastră trece de un anumit nivel (100 de bătăi pe minut sau 80 dacă sunteți într-o formă fizică excelentă). Dacă sună alarma, faceți amândoi o pauză de cel puțin treizeci de minute. Apoi, încercați să reluați discuția. Cuplurile care au făcut parte din studiul nostru au avut rezultate excelente, utilizând un mic dispozitiv de bio-feedback denumit emWave (produs de HearrMath), care ajută organismul și mintea să se liniștească.

Pasul *4:* Faceți compromisuri

Fie că vă place, fie că nu, compromisul este unica modalitate de a rezolva problemele maritale. Intr-o relația intimă, iubitoare, lucrurile n-au cum să funcționeze dacă vreți să fie doar cum vreți dumneavoastră, chiar dacă sunteți convins că aveți dreptate. Această abordare va duce la o asemenea inegalitate și nedreptate, încât căsnicia va avea de suferit.

Adesea, atunci când cei doi soți nu ajung la un compromis, aceasta se întâmplă nu pentru că nu încearcă, ci pentru că o fac greșit. Negocierea este posibilă doar după ce ați urmat pașii descriși mai sus — domolirea începutului de discuție, repararea discuțiilor dumneavoastră și păstrarea calmului. împreună, acescea vor crea o atmosferă pozitivă. Țineți minte: compromisul nu înseamnă că doar unul se schimbă, înseamnă negociere și găsire de modalități prin care să vă împăcați unul cu celălalt. Nu veți reuși să faceți un compromis dacă nu acceptați slăbiciunile și defectele partenerului dumneavoastră. în schimb, vă veți afla într-o neobosită campanie de vă transforma partenerul. Prea des căsniciile se împotmolesc în

„măcar dacă”. *Măcar dacă* soțul sau soția dumneavoastră era mai înalt(ă), mai bogat(ă), mai inteligent(ă), mai ordonat(ă), sau mai sexy, arunci toate problemele dumneavoastră ar fi dispărut. Spre deosebire de prețuire, care hrănește recunoștința pentru ceea ce aveți, „măcar dacă” hrănește resentimentele pentru ceea ce nu aveți. Atâta timp cât această atitudine predomină, conflictele vor fi foarte greu de rezolvat.

înainte de a încerca să soluționați un conflict, amintiți-vă că *elementul esențial al oricărui compromis este cel de-al patrulea principiu al căsniciei — acceptarea influenței.* Aceasta înseamnă că, pentru ca un compromis să reușească, nu puteți fi nepăsător la părerile și dorințele soțului sau ale soției dumneavoastră. Nu trebuie să fiți de acord cu tot ce spune sau ce crede acesta sau aceasta, însă trebuie să fiți *deschis* față de poziția adoptată de el sau de ea. Aceasta înseamnă cu adevărat să acceptați influența. Dacă veți sta cu brațele încrucișate și veți clătina din cap a refuz (sau doar veți gândi așa) în timp ce soțul sau soția dumneavoastră încearcă să vorbească deschis despre o problemă, discuția dumneavoastră nu va duce nicăieri.

Așa cum am mai spus, bărbaților le esre mai greu să accepte influența soțiilor lor decât viceversa. Dar, indiferent dacă sunteți bărbat sau femeie, incapacitatea de a fi deschis la minte devine o chestiune serioasă atunci când e vorba despre soluționarea conflictelor. Prin urmare, dacă nu ați facut-o deja, realizați exercițiile din capitolul 7 pe tema acceptării influenței. Fiți conștient că este nevoie de timp și de o continuă auto-conștientizare, pentru a pune capăt acestei tendințe. Parcenerul dumneavoastră vă poare ajuta să vedeți cum stau lucrurile din perspectiva lui sau a ei. Puneți întrebări care să vă ajute să îi înțelegeți punctul de vedere. Țineți minte să căutați acea parte a perspectivei pe care un observator obiectiv ar considera-o rezonabilă.

După ce sunteți cu adevărat pregătit să negociați, nu este nimic miraculos în a găsi o soluție pe care să o acceptați amândoi.

Adesea, compromisul înseamnă doar a discuta deschis despre diferențele și preferințele dumneavoastră într-un mod sistematic. Acesta nu este un lucru dificil de realizat, atâta timp cât continuați să respectați pașii prezentați mai sus, pentru a nu lăsa ca discuția dumneavoastră să devină excesiv de negativă.

EXERCIȚIUL 4: GĂSIREA PUNCTELOR COMUNE

Hotărâri împreună ce problemă rezolvabilă doriți să abordați, începeți prin a vă gândi separat la respectiva problemă. Pe o foaie de hârtie, desenați două cercuri - unul mai mic înăuntrul unuia mai mare. în cercul din interior, scrieți o listă cu aspectele problemei asupra cărora nu sunteți dispus să negociați. în cercul exterior, treceți aspectele problemei asupra cărora *puteți* face un compromis. Amintiți-vă principiul din aikido al renunțării pentru a câștiga - cu cât sunteți mai capabil să faceți concesii, cu atât mai mult va veți putea convinge soțul sau soția. Așa că, încercați să vă mențineți cercul exterior cât mai mare cu putință și cercul din interior cât mai redus posibil.

Va prezentăm cercurile interioare și exterioare ale cuplului Raymond și Carol, care sunt nemulțumiți de viața lor sexuală.

Carol

Cercul interior

1. Vreau să simt că facem dragoste atunci când facem sex.

2. Vreau să mă îmbrățișezi și să mă dezmierzi mult. Vreau mai mult preludiu.

Cercul exterior

1. Prefer să facem sex noaptea, pentru că îmi place foarte mult să adorm în brațele tale, dar și sexul de dimineață este OK.

2. Este plăcut să-mi vorbești în timp ce facem dragoste, dar pot face o concesie și în privința asta.

Raymond

Cercul interior

1. Vreau ca sexul să fie mai erotic.

2. Vreau să jucăm roluri, în care să porți lenjerie foarte sexy.

Cercul exterior

1. Putem negocia dacă să facem sex dimineața sau noaptea, chiar și când sunt obosit.

2. Pot să vorbesc mai mult în timp ce facem dragoste.

După ce v-ați completat cercurile (listele dumneavoastră ar putea fi mai lungi decât cele ale lui Raymond și Carol), reuniți-vă și arătati-vi-le unul altuia. Căutați aspecte asupra cărora sunteți amândoi de acord. Amintiți-vă să folosiți toate strategiile de rezolvare de probleme prezentate în acest capitol - și anume, începuturi blânde de discuție și auto-liniștire sau alinare reciprocă dacă apare copleșirea.

în cazul lui Raymond și al iui Carol, cercurile lor interioare erau foarte diferite, însă nu incompatibile. După ce își acceptă și își respectă diferențele sexuale, își pot propune ca atunci când fac dragoste să țină cont de dorința lui de fantezii erotice și de nevoia ei de intimitate și de multe atingeri. în plus, cu toate că și cercurile lor exterioare se află în opoziție, ei sunt dispuși să cedeze în aceste privințe; compromisul ar trebui să fie ușor de făcut. Poate că ei vor decide să alterneze sexul de dimineața cu cel de seara, în funcție de cât de obosit este Raymond. Și ar putea varia cât de mult vorbesc în timp ce fac sex.

Scopul acestui exercițiu este de a încerca sa aveți un fel asemănător de a gândi despre acea problemă, astfel încât să vă puteți face împreună un plan realist pe care să îl acceptați de comun acord. Atunci când vă arătați unul altuia cercurile, puneți-vă următoarele întrebări:

1. Cu ce suntem de acord?

2. Care sunt sentimentele noastre comune sau cele mai importante?

3. Ce scopuri comune putem avea?

4. Cum putem înțelege această situație sau problemă?

5. Cum considerăm că ar trebui să ne îndeplinim aceste scopuri?

Cel mai probabil, dacă aveți de-a face cu o problemă rezolvabilă, respectarea acestor pași vă va conduce către găsirea unui compromis rezonabil. Când se va întâmpla acest lucru, testați soluția o perioadă asupra căreia ați căzut în prealabil de acord, înainte de a o relua și a decide dacă funcționează. Dacă nu funcționează, reluați procesul și colaborați pentru a rezolva problema.

PRINCIPIUL 5: REZOLVAȚI PROBI.EMEIJ, REZOLVABILE

Pasul 5: Cum să faceți față rănilor emoționale

Când puteți ajunge la un compromis în privința unei probleme rezolvabile într-un mod care vă mulțumește pe amândoi, împiedicați transformarea problemei într-un conflict vătămător, fără ieșire. Aceste certuri, însă, pot lăsa urme, chiar dacă ați depășit problemele care le-au provocat. Eu numesc acest prejudiciu rezidual „rană emoțională”. William Faulkner a ilustrat-o cel mai bine în *Recviem pentru o călugăriță:* „Trecutul nu este niciodată pierdut. De fapt, nici măcar nu este trecut.” Ne putem întoarce în trecut pentru

că el este încă prezent în trupurile noastre. Dacă nu facem nimic în privința rănilor emoționale, ele tind să se transforme în lucruri constant enervante - ca o pietricică pe care o aveți în pantof. Oamenii obișnuiesc să rumineze pe seama acestor incidente, iar distanțarea emoțională se adâncește cu timpul. Este absolut normal să aveți răni emoționale despre care să trebuiască să discutați sau pe care să le „procesați”.

Dacă vi s-a întâmplat acest lucru atunci când nu erați de acord sau când v-ați supărat unul pe celălalt, nu este de vină *motivul* pentru care v-ați certat, ci *cum* v-ați certat. Următoarele exerciții detaliate vizează tocmai miezul acestei probleme, analizând ce se petrece în timpul unei dispute pe care o aveți. Analizând împreună aceste exerciții veți putea înțelege mai bine ce simțiți fiecare dintre dumneavoastră atunci când vă certați. Cunoscând aceste lucruri, veți putea face în așa fel încât conflictele viitoare să fie mai puțin vătămătoare emoțional.

EXERCIȚIUL 5: PROCESAREA UNEI RĂNI EMOȚIONALE ANTERIOARE

Pe măsură ce efectuați acest exercițiu, reamintiți-vă că toate experiențele sunt subiective. Nu există o cameră video divină care să fi înregistrat adevărul suprem despre ce s-a întâmplat între dumneavoastră. Fiecare dintre percepțiile dumneavoastră este adevărată în egală măsură. Prin urmare, scopul dumneavoastră nu este să hotarâți sau să dezbateți ale cui percepții sunt mai corecte. în schimb, scopul dumneavoastră este de a înțelege mai bine realitatea subiectivă a celuilalt și felul în care gestionează problema în cauză. Acesta reprezintă modul în care dumneavoastră procesați rănile emoționale din trecut. (Notă: veți vedea că părți ale acestui exercițiu sunt similare celor din exercițiul mai scurt

„Discuția deschisă” din capitolul 6. Procesele implicate în soluționarea conflictelor minore și a celor importante au destul de multe aspecte comune.)

Pasul 1. Alegeți un anumit incident pe care să îl analizați. Alegeți un conflict pe care amândoi simțiți că îl puteți discuta acum cu o oarecare detașare emoțională. în acest sens, imaginați-vă că vă aflați la teatru, într-o pauză, discutând ce s-a întâmplat în timpul primului act - primul act fiind însă acel incident regretabil, iar dumneavoastră fiind actorii de pe scenă.

Pasul 2. Hotărâți cine va vorbi întâi. în acest exercițiu, veți fi, pe rând, vorbitor și ascultător. Nu schimbați rolurile până când cel care vorbește nu a terminat de vorbit. Atunci când ascultați, așteptați și luați aminte la ce are de spus partenerul dumneavoastră, *fără a întrerupe.*

Pasul 3. Spuneți cu voce tare ce ați simțit în acel moment. Când vă vine rândul să vorbiți, spuneți cu voce tare tot ce ați simțit, indiferent cât de intens, în timpul disputei sau al incidentului neplăcut (Lista de mai jos vă poate fi utilă.). *Nu discutați de ce v-ați simțit as fel.* Când ascultați, nu comentați emoțiile partenerului dumneavoastră.

în timpul disputei, (m-)am simțit:

1. Abandonat

2. Ca o victimă inocentă

3. Că aveam dreptate și tu greșeai

4. Că amândoi am avut parțial dreptate

5. Că nu contam

6. Că părerile mele nu contează

7- Că tu nici măcar nu mă placi

8. Copleșit de emoții

9. Criticat

10. Defensiv

11. Deprimat

12. Dezgustat

13. Extenuat

14. Fără speranță

15. Frustrat

16. Furios

17- Habar n-aveam ce simțeam

PRINCIPIUL 5; REZOLVAȚI PROBLEMELE REZOLVABILE

18. Indignat pe bună dreptate

19. împovărat

20. încăpățânat

21. încordat

22. îndreptățit moral

23- înfometat

24. îngrijorat

25. înstrăinat

26. Lipsit de control

27. Lipsit de putere

28. Neapreciat

29. Neiubit

30. Neînțeles

31. Neloial

32. Nemulțumit

33. Nesigur

34. Obosit

35. Pe punctul de a pleca

36. Plin de regrete

37. Prost

38. Rănit

39. Ridicol

40. Rușinat

41. Singur

42. Subapreciat

43. Șocat

44. Temător

45- Trist

46. Urât

47. Vinovat

48. Altfel (scrieți orice alte emoții ați avut)

Pasul 4. Faceți cunoscută celuilalt realitatea dumneavoastră subiectivă și nevoile pe care le aveți. Acum, spuneți-i partenerului dumneavoastră de ce credeți că ați avut atunci acele emoții. Atunci când vorbiți despre realitatea dumneavoastră, vorbiți ca un reporter. Evitati atacul, învinovățirea sau critica. în niciun caz nu atribuiri intenții sau motivații partenerului dumneavoastră. Vorbiți doar despre dumneavoastră. Folosiți afirmații de tip „eu” (Am auzit că ai spus...) nu de tip „tu” („Ai spus...”). De asemenea, spuneți-i partenerului dumneavoastră ce credeți că ați fi avut nevoie la momentul incidentului. De exemplu, dacă la Pasul 1 ați spus că ați simțit că părerile dumneavoasrră nu contează, poate, privind înapoi, ați avut nevoie să îl auziți spunând că părerile dumneavoastră *erau* luate în considerare. Sau, dacă v-ați simțit trist, probabil ați avut nevoie să vă consoleze.

Iată câteva exemple de nevoi obișnuite, pe care oamenii le pot exprima în timpul acestui exercițiu:

Privind retrospectiv...

1. Am avut nevoie să simt că mă asculți.

2. Am avut nevoie să simt că ai răbdare cu mine.

3. Am avut nevoie să simt că tu nu reacționezi exagerat.

4. Am simțit nevoia să-mi spui că mă iubești.

5. Am simțit nevoia să iau o pauză de la discuție.

6. Am avait nevoie să simt că-mi confirmi punctul de vedere, chiar și puțin.

7. Am avut nevoie să simt că mă respecți.

8. Am avut nevoie să simt că ești empatic și alături de mine.

Pasul 5. Identificați și analizați factorii declanșatori. De atât de multe ori, reacțiile noastre din timpul unei dispute au la bază acele „vulnerabilități persistente” - probleme sau reacții la care suntem, probabil, extrem de sensibili. Mergând înapoi pe firul amintirilor dumneavoastră, opriți-vă într-un loc în care ați simțit unele dintre aceleași emoții pe care le-ați simțit în timpul incidentului pe care îl analizați acum. Ar putea fi un moment din copilăria dumneavoastră sau dintr-o relație anterioară. De exemplu, unii oameni se tem în mod deosebit să nu fie abandonați de cel pe care îl iubesc, deoarece, copii fiind, nu se puteau baza pe părinții lor. Dându-vă seama care sunt factorii declanșatori în cazul dumneavoastră și al partenerului dumneavoastră, veți reuși să evitați să vă necăjiți pe nedrept unul pe celălalt în timpul unei neînțelegeri. Este important să îi spuneți partenerului dumneavoastră povestea acestor vulnerabilități persistente, pentru ca el sau ea să înțeleagă care sunt motivele pentru care reacționați așa.

Fiecare dintre dumneavoastră, separat, trebuie să încercuiți reacția sau reacțiile pe care le-ați avut, alegând din următoarea listă.

PRINCIPIUL 5: REZOLVAȚI PROBLEMELE REZOLVABILE

în timpul unei dispute, (m-)am simțit:

1. Exclus

2. Ca si cum nu as conta

3- Rece (foarte lipsit de emoții) față de tine

4. Puternic respins

5. Criticat

6. Ca și cum nu aș simți nimic pentru tine

7. Ca și cum nu erai atras de mine

8. Că sentimentul meu de demnitate a avut de suferit.

9. Ca și cum aș fi fost intimidat

10. Că nu te pot convinge deloc

11. Altfel (scrieți orice alte emoții ați avut atunci)

După ce i-ați relatat partenerului dumneavoastră despre acești factori declanșatori, analizari-vă și mai profund. Reveniți la răspunsurile pe care le-ați dat la exercițiul „Cine sunt?” de la pagina 76. Căutări să vedeți dacă există legături între traume sau comportamente anterioare și aceasta ceartă pe care ați avur-o cu partenerul dumneavoastră. Lista de mai jos vă poate ajuta să găsiți mai ușor aceste conexiuni.

Reacțiile mele au la bază:

(bifați toate aspectele care sunt valabile)

— Felul în care am fost tratat în familia de proveniență.

— O relație anterioară.

— Răni din trecuc, perioade dificile sau traume prin care am trecut.

— Temerile și nesiguranțeie mele profunde.

— Lucruri și evenimente pe care încă nu le-am rezolvat sau nu peste care nu am trecut.

— Speranțe neîmplinite.

— Felul în care s-au purtat alte persoane cu mine în trecut.

— Lucruri pe care le-am gândit întotdeauna despre mine.

— „Coșmaruri” sau „catastrofe” mai vechi care mă îngrijorează.

Factorii mei declanșatori în timpul acestui incident ar fi putut fi:

— M-am simțit judecat. Sunt foarte sensibil la asta.

— M-am simțit exclus. Sunt foarte sensibil la asta.

— M-am simțit criticat. Sunt foarte sensibil la asta.

— M-am simțit copleșit. Sunt foarte sensibil la asta.

— M-am simțit rușinat. Sunt foarte sensibil la asta.

— M-am simțit singur. Sunt foarte sensibil la asta.

— M-am simțit devalorizat. Sunt foarte sensibil la asta.

— M-am simțit nerespectat. Sunt foarte sensibil la asta.

— M-am simțit neputincios. Sunt foarte sensibil la asta.

— M-am simțit lipsit de control. Sunt foarte sensibil la asta.

— M-am simțit lipsit de speranță. Sunt foarte sensibil la asta.

Atunci când sunteți cel care ascultă, răspundeți-i partenerului dumneavoastră cu îngăduință și empatie. Rezumați cele auzite într-o propoziție, cum ar fi „îmi dau seama de ce acest lucru este un declanșator atât de puternic pentru tine. Faptul că am auzit povestea lui mă ajută să re înțeleg mai bine. Și acum înțeleg de ce acestea sunt vulnerabilități care persistă în cazul tău.”

Pasul 6. Recunoașteți-vă contribuția la ceea ce s-a întâmplat. Sper că, după ce ați discutat răspunsurile dare de amândoi în etapele anterioare, vă dați seama că noi, oamenii, suntem creaturi complicate ale căror acțiuni si reacții sunt determinate de o mare varietate de » 1 >

percepții, gânduri, emoții și amintiri. Este normal să credeți că partenerul dumneavoastră este singurul responsabil pentru ceartă, dar acesta este un tip eronat de gândire. Pentru a sparge acest tipar, trebuie ca amândoi să vă asumați rolul pe care l-ați avut (oricât ar fi fost de mic la început) în declanșarea conflictului.

Cel dintâi pas (și cel mai ușor) este de a descrie care ar fi putut fi starea dumneavoastră de spirit la momentul incidentului regretabil - adică, ce v-ar fi putut provoca reacția pe care ați avut-o. încercați să vă amintiți care dintre cele de mai jos au fost valabile în cazul dumneavoastră și încercuiți-le pe toate cele care vi se aplică.

1. Am fost foarte stresat si iritat.

2. Nu am exprimat prea multă apreciere față de tine.

3. Am fost exagerat de sensibil.

PRINCIPIUL 5: REZOLVAȚI PROBLEMELE REZOLVABILE

4. Am fost exagerat de critic.

5. Nu am împărtășit prea mult din ceea ce simțeam.

6. Am fost deprimat.

7. N-am fost un ascultător prea bun.

8. M-am simțit puțin ca un martir.

9. Aveam nevoie să fiu singur.

10. Eram preocupat.

11. Nu voiam să port grija nimănui.

12. Nu aveam prea multă încredere în mine.

13. Vorbeam de unul singur.

14. Mă simțeam subapreciat.

15. Nu am fost disponibil emoțional.

16. Te-am subapreciat.

17- Nu mi-am făcut timp pentru lucruri bune pentru noi.

18. Altele________________

în continuare, spuneți-i partenerului dumneavoastră pentru ce doriți să vă cereți scuze. începeți prin a-i spune ce anume regretați și care credeți că a fosr contribuția dumneavoastră la acel eveniment. Apoi, cereți-vă explicit scuze. A spune că vă pare rău face minuni într-o relație. Exemple:

Vreau să-mi cer scuze și îmi pare rău pentru că:

1. Am reacționat exagerat.
2. Am fost arțăgos.
3. Am fost defensiv.
4. Am fost atât de negativ.
5. Te-am atacat.
6. Nu te-am ascultat.
7. Am fost lipsit de respect.
8. Am fost nerezonabil.
9. Altele___________

La final, partenerul acceptă scuzele. (Cel care vorbește poate să răspundă cu „Mulțumesc”). Dacă partenerului i se pare greu să accepte în totalitate scuzele, înseamnă că este nevoie să lucrați mai mult la acest exercițiu.

Pasul 7. Priviți înainte: planuri constructive. Răspundeți pe rând la aceste două întrebări:

1. Care este acel lucru pe care îl pot face ca să nu mai avem astfel de incidente sau de dispute regretabile?

2. Care este acel lucru pe care îl poate face partenerul meu ca să nu mai avem astfel de incidente sau de dispute regretabile? (Fiți cât se poate de dispus să acceptați planurile propuse de partenerul dumneavoastră.)

Atunci când veți stăpâni abilitățile generale de soluționare a conflictelor prezentate în acest capitol, veți descoperi că multe dintre problemele dumneavoastră își găsesc soluția. După ce treceți de obstacolele care au împiedicat comunicarea explicită, problemele sunt mult mai ușor de rezolvat. De fapt, următorul capitol oferă câteva soluții creative și simple la unele dintre cele mai des întâlnite conflicte cu care se confruntă cuplurile - bani, sex, treburi gospodărești, copii, stresul de la serviciu. Țineți minte, însă: aceste remedii funcționează doar dacă problemele pot fi rezolvate. Dacă a face un compromis vi se pare încă un scop greu de atins, atunci problema cu care aveți de-a face s-ar putea să nu fie una rezolvabilă, până la urmă. Acest lucru înseamnă că a venit timpul să urmați recomandările privind gestionarea situațiilor constant problematice de la capitolul 11.

Cum să faceți fața problemelor rezolvabile obișnuite

Stresul de la locul de muncă, rudele, banii, sexul, treburile gospodărești, distracțiile pe internet, un nou-născut reprezintă cel mai des întâlnite motive de conflict marital și, de aceea, există o probabilitate destul de ridicată ca cel puțin unele dintre ele să constituie subiecte fierbinți în relația dumneavoastră. Chiar și în căsniciile foarte fericite și echilibrare, aceste probleme sunt de lungă durată. Chiar dacă fiecare relație este diferită, există un motiv pentru care aceste conflicte în particular sunt atât de frecvente: vizează unele dintre cele mai importante activități care se desfășoară într-o căsnicie.

Multe persoane sunt imediat de acord cu ideea că o căsnicie reușita presupune „muncă’. Dar, mai exact, ce înseamnă acest lucru? Fiecare căsnicie se confruntă cu anumite sarcini emoționale, pe care cei doi soți trebuie să le îndeplinească împreună pentru ca relația lor maritală să se dezvolte și să fie mai trainică. Aceste misiuni de îndeplinit presupun ajungerea la o înțelegere mai profundă între parteneri, care să îi ajute pe amândoi să se simtă protejați și în siguranță în cadrul relației. Atunci când aceste sarcini nu sunt îndeplinite, căsnicia nu este privită ca un port pe timp de furtună a vieții. Pare a fi doar o altă furtună.

Atunci când apare un conflict într-unul dintre aceste domenii obișnuite, este de obicei pentru că aveți idei diferite despre aceste sarcini, despre importanța lor sau despre cum ar trebui ele îndeplinite. Dacă problema este una constant problematică, nici toată inteligența de pe lume nu o va putea rezolva. Tensiunea se va reduce doar atunci când amândoi vă veți simți confortabil trăind cu diferențele ce există între dumneavoastră. Dacă, însă, problema este rezolvabilă, provocarea este de a găsi strategia potrivită de a o depăși (Dacă nu sunteți sigur dacă conflictul pe care îl aveți este

rezolvabil sau de durată, uitați-vă la pagina 155.) în continuare, am listat cele șapte puncte fierbinți, sarcina pe care fiecare dintre acestea o reprezintă pentru o căsnicie și recomandări specifice de a aborda neînțelegerile rezolvabile pe care acestea le provoacă adesea.

„Decuplarea” de la distracții

Sarcina. Menținerea apropierii și a intimității în mijlocul distracțiilor din epoca internetului.

Cât timp credeți că petrec (sau ar trebui să petreacă) vorbind unul cu celălalt cei mai multi oameni căsătoriți? Intr-un studiu recent efectuat asupra cuplurilor tinere în care amândoi soții lucrează, câțiva cercetători din Los Angeles au calculat (după o monitorizare 24/7) că durata medie in care acești soți se angajează cu adevărat într-o conversație a fost de treizeci și cinci de minute. într-o săptămână! Mai mult decât atât, în cea mai mare parte, conversațiile lor erau ceea ce aș numi discuții casnice, adică cine duce gunoiul sau cine duce copiii la școală. Cred că acest lucru este foarte trist. Cu toate că sunt multe cauze ale acestei lipse de comunicare, una dintre ele o constituie întreruperile aparent nesfârșite pe care ni le impun dispozitivele electronice și internetul. Pentru multe persoane, accesul imediat la informații și la distracții pe care internetul, e-mail-urile, mesajele text, Twitter și jocurile video ni-1 pun la dispoziție transformă activitățile distractive într-un obicei împământenit care poate sta în calea unei comunicări adevărate.

Soluția. Dacă partenerul dumneavoastră se plânge că păreți mai preocupat de profilul dumneavoastră social de pe mijloacele media decât de starea căsniciei dumneavoastră, aceasta este o chestiune pe care trebuie să o luați în serios, chiar dacă nu sunteți de acord cu acest lucru. Recomand tuturor cuplurilor să își stabilească reguli de conduită care să li se potrivească. în ultimă instanță, aceste reguli ar trebui să includă o interdicție de a trimite mesaje, de a verifica e-mail-urile sau de a comite alte „infracțiuni

cibernetice” în timpul meselor, al orelor de somn sau ori de câte ori unul dintre dumneavoastră simte nevoia să vorbească. La urma urmei, cei mai mulți dintre noi ne închidem dispozitivele electronice la biserică sau la teatru. Trebuie să arătăm același respecr și curtoazie și soților noștri sau soțiilor noastre. Unii își pot dori să fiică reguli stricte legate de intimitate, pentru a evita neînțelegerile cu privire la ce tel de informații sau imagini sunt potrivite pentru afișarea online.

Din nou, este important să stabiliți reguli care să fie echitabile pentru amândoi - și apoi să le respectați.

Penrru a ști dacă problema distracțiilor tehnologice este una importantă în relația dumneavoastră și dacă necesită atenție suplimentară, răspundeți la următoarele întrebări.

CHESTIONAR: DISTRACȚII ELECTRONICE

1. **Mă preocupă făptui că partenerul meu** petrece prea mult timp verificându-ți mail-ul sau făcând alte lucruri online.	Rar (0)	Câteodată (1)	De obicei (2)	Adesea (3)
2. De multe ori, atunci când vreau să-i	Rar	Câteodată	De obicei	Adesea
vorbesc, partenerul meu este ocupat să trimită mesaic sau să stea pe internet.	(0)	(1)	(2)	(3)
3. Din cauza distracțiilor digitale, mi-e	Rar	Câteodată	De obicei	Adesea

greu să simt că sunt pe primul loc pentru partenerul meu.	(0)	(D	(2)	(3)
4. Cred că partenerul meu vrea să se	Rar	Câteodată	De obicei	Adesea
deconecteze prea mult uitându-se la TV sau intrând pe internet.	(0)	(1)	(2)	(3)
5. Mă doare că, atunci când intru în	Rar	Câteodată	De obicei	Adesea
cameră, partenerul meu abia dacă mă observă, pentru cà este cufundat în mediile sociale electronice.	(0)	(1)	(2)	(3)
6. Cred că din cauza mijloacelor	Rar	Câteodată	De obicei	Adesea
electronice, partenerul meu nu este cu adevărat disponibil pentru mine.	(0)	(I)	(2)	(3)
7. Mediile digitale par să consume toi	Rar	Câteodată	De obicei	Adesea
timpul pe care l-am avea pentru noi.	(0)	(1)	(2)	(3)

8. Partenerul meu este prea distras de toate	Rar	Câteodată	De obicei	Adesea
opțiunile electronice ți din mediile sociale pentru a putea fi prezent alături de mine.	(0)	(1)	(2)	(3)
9. Atenția la mediile sociale sau la alte	Rar	Câteodată	De obicei	Adesea
asemenea distracții este o problemă serioasa pentru noi.	(0)	(1)	(2)	(3)
10. Mi-ar plăcea ca uneori să fiu eu, nu	Rar	Câteodată	De obicei	Adesea
tehnologia, în atenția partenerului meu.	(0)	(1)	(2)	(3)

Cotare. însumați toace punctele (indicate în fiecare coloană).

între 0 și 10. A fi „conectat” nu reprezintă o problemă serioasă pentru dumneavoastră.

între 11 și 20. Scorul obținut arată că relația dumneavoastră ar putea avea de câștigat prin rezolvarea unor probleme din această sferă. Puneți în aplicare recomandările privitoare la negociere din capitolul anterior (pentru probleme rezolvabile), care sunt valabile pentru acțiunile care provoacă majoritatea conflictelor (cum ar fi să stabiliți limite pentru când și unde să trimiteți mesaje, să răspundeți

la telefon, să răspundeți la e-mail-uri, să vă jucați jocuri video etc.). Faptul că sunteți deschiși și afecruoși atunci când discutați despre nevoile pe care le aveți vă poate ajuta să împiedicați ca aceste probleme să vă copleșească relația.

între 21 și 30. Scorul dumneavoastră arată că atenția exagerată acordată mediilor sociale și distracțiilor aferente pot interfera cu relația dumneavoastră. încercați să cădeți de acord asupra unei anumite limite de timp pe zi pentru a vă implica în aceste activități. Respectați acest program o săptămână, să zicem, și apoi reevaluați ceea ce simțiți față de această problemă. Uneori, cuplurile folosesc diversiuni ca mod de a evita comunicarea și apropierea. Dacă aveți nevoie de ajutor suplimentar în această privință, începeți să citiți sau să recitiți capitolul 6 ,.Apropiați-vă în loc să vă îndepărtați”. Asigurati-vă că efectuați exercițiile din acel capitol. Dacă diferențele din acest domeniu rămân nerezolvabile, urmați recomandările din capitolul 11 „Depășiți blocajele”.

Problema pornografiei

Nicio discuție pe marginea tehnologiei nu ar fi completă fără menționarea popularității imense a pornografiei. Se estimează că există aproximativ 500 de milioane de pagini de pornografie explicită pe internet, care satisfac în orice fel orice persoană interesată. Un raport al Asociației americane de terapie maritală și de familie arată că între 20 și 33 la sută dintre utilizatorii de internet din Statele Unite se conectează în scopuri sexuale - fie sâ urmărească imagini pornografice, fie să participe în vreun fel la interacțiuni sexuale. Majoritatea acestor persoane sunt bărbați căsătoriți. Cred că pornografia este inevitabil anti-romantică, pentru că este impersonală - aproape orice „obiect" își face treaba. în plus, multe site-uri pornografice sunt degradante la adresa femeilor sau combină violența asupra femeilor cu destinderea sexuală.

Nu e o surpriză pentru mine, prin urmare, faptul că cercetările arată că consumul frecvent al pornografiei dăunează naturii și

calității sexului dintr-o relație - mai ales atunci când (cazul cel mai frecvent, de altfel) unul dintre parteneri urmărește singur site-urile pornografice și nu ca parte a unei plăceri reciproc acceptare de către amândoi partenerii. Impactul masturbării obișnuite ca urmare a urmăririi site-urilor pornografice include:

Relații sexuale mai rare. în general, atunci când unul dintre parteneri este un consumator constant de pornografie, soții vor face sex *mai rar. \cest* lucru nu se întâmplă dacă masturbarea are loc fără pornografie; în acest caz, crește probabilitatea ca soții să facă sex *mai des.*

Comunicare redusă despre sex. întrucât nu presupune interacțiune cu un partener și nici discuții despre dorințele sexuale ale unei alte persoane, consumul de pornografie, în mod evident, nu atrage după sine niciun fel de interacțiune. Această tendință duce la reducerea comunicării cu partenerul în timpul acrului sexual.

Relații sexuale mai puțin satisfăcătoare pentru amândoi partenerii. Dacă aveți în mod frecvent orgasm ca reacție la o anumită imagine sau fantezie, se va instala o reacție condiționată care vă va îndemna să căutați același tip de stimulare și în viața reală. Parțial, această condiționare apare datorită oxitocinei și dopaminei, „hormonii apropierii și ai plăcerii” pe care organismul îi secretă în timpul orgasmului. Drepr rezultat, consumatorul de pornografie poate deveni arât de captivat de anumite fantezii masrurbatorii, încât sexul devine nesatisfăcător dacă partenerul nu este dispus să participe la ele. Partenerul s-ar putea, însă, să nu fie la fel de dornic sau să nu se simtă confortabil recreând acele fantezii. Rezultatul: nimeni nu e satisfăcut în pat.

Risc crescut de infidelitate. Pornografia poate fi „primul pas" pe traiectoria care se sfârșește printr-o aventură sexuală. Uneori, consumul de pornografie devine poarta de intrare pentru flirtul online și, în cele din urmă, pentru întâlniri efective cu alte persoane care au aceleași preferințe.

în pofida potențialelor pericole ale pornografiei, nu putem nega popularitatea și atracția pe care aceasta le are. Așa că, ar fi bine ca soții să discute consumul de pornografie și dacă unul dintre ei simte că sunt orice fel de efecte negative asupra relației. Fără un acord explicit, consumul de pornografie este cu adevărat o formă de trădare a relației.

Câteodată, consumul de pornografie ajunge să fie atât de important în viața unei persoane, încât devine cu adevărat compulsiv sau adictiv. Dacă relația dumneavoastră se confruntă cu o asemenea problemă, partenerul dependent ar trebui să solicite ajutor din partea unui specialist calificat în sănătate mintală. La fel ca în cazul altor forme de adicție (alcoolism, abuz de droguri), dependența de pornografie aruncă o povară uriașă asupra unei relații și necesită asistență specializată.

Stres și iar stres

Sarcina. Să vă faceți căsnicia un loc de bună înțelegere.

în majoritatea zilelor, Stephanie și Todd ajung acasă de la serviciu aproape în același timp. Prea des, în loc să fie o reunire drăgăstoasă, se trezesc în toiul unei dispute pline de strigăte. Todd, care se ploconește cât e ziua de lungă în fața unui șef dificil, se enervează atunci când nu găsește corespondența, pentru că Stephanie a mutat-o de pe masă a nu știu câta oară. Stephanie, care are un termen de predare la serviciu și știe că urmează să stea până târziu, simte că ia foc când deschide frigiderul și nu găsește altceva decât suc de căpșune. „Nu este nimic de mâncare!”, țipă ea. „Nu pot să cred că nu te-ai dus la magazin, așa cum ai promis. Care e problema ta?”

Adevărata întrebare este: Ce nu merge bine între Todd și Stephanie? Răspunsul este acela că ei își aduc acasă stresul de la serviciu si acesta le sabotează căsnicia.

Programarea unor întâlniri oficiale de obiecții poate preîntâmpina efectul negativ al stresului asupra căsniciei dumneavoastră.

Nu este niciun dubiu asupra faptului că stresul de la serviciu a devenit un factor tot mai important în nemulțumirile dintre soți. Cuplurile de azi lucrează în medie cu o mie de ore mai mult pe an față de cât lucrau oamenii acum treizeci de ani. Rămâne mai puțin timp pentru discuții, pentru relaxare, luarea meselor împreună și chiar și pentru somn. Nu e de mirare că zilele în care se auzea voiosul „Dragă, am sosit!" sunt de mult apuse în atât de multe familii. Cel mai probabil, „draga" lucrează și ea și are o mesagerie ticsită de mail-uri de care va trebui să se ocupe. Sau poate că a servit pe la mese toată ziua și ultimul lucru pe care vrea să-l facă este să-și servească partenerul.

Soluția. Recunoașteți faptul că, la sfârșitul unei lungi zile pline de stres, ari putea avea nevoie de timp pentru dumneavoastră, singuri, pentru a vă detensiona înainte de a inreracționa unul cu celălalt. Dacă vă simțiți brusc înfuriat de ceva ce a făcut partenerul dumneavoastră, dați-vă seama că incidentul poate fi exagerat în mintea dumneavoastră pentru că sunteți atât de încordat. La fel, dacă soțul sau soția dumneavoastră vine acasă cu corăbiile înecate și la întrebarea dumneavoastră „Ce s-a întâmplat?" răspunde cu un mârâit, încercați să nu o luați personal. Poate doar a avut o zi proastă. Decât să înrăutățiți situația răspunzând cu un atac, mai bine lăsați lucrurile așa.

Găsiți-vă timp în programul dumneavoastră zilnic pentru a vă destinde. Faceți din asta un ritual, indiferent dacă aceasta presupune că stați întins pe pat și să vă uitați la filme idioare, că ieșiri la o alergare sau că meditați. Desigur, unele cupluri consideră că cel mai ușor mod de a se relaxa este de a se ajuta unul pe celălalt. Dacă acesta este și cazul dumneavoastră, încercați tehnicile de alinare descrise la pagina 198.

După ce vă simțiți amândoi cât de cât stăpâni pe sine, este timpul să vă reuniți și să vorbiți despre cum v-a fost ziua. Luați-o ca pe o întâlnire în care se aprobă văicărelile și în care fiecare ajunge să se plângă de orice catastrofa care s-a întâmplat, în timp ce celălalt este înțelegător și suportiv.

Relațiile cu rudele

Sarcina. Stabilirea unui sentiment de „împreună” sau de solidaritate.

Deși glumele cu soacre spuse de bărbați sunt, prin tradiție, parte a rutinelor comice, adevărata tensiune într-o familie este între soție și soacra ei. Invariabil, diferențele dintre părerile, personalitățile și perspectivele asupra vieții ale celor două femei devin evidente cu cât ele petrec mai mult timp împreună. O hotărâre de a ieși la cină în oraș poate crea disensiuni privind mărunțișuri precum unde se mănâncă, când se mănâncă, ce se mănâncă, cât se cheltuiește, cine plătește și așa mai departe. Apoi, bineînțeles, sunt aspectele mai serioase ale valorilor, locurilor de muncă, domiciliului, stilului de viață, practicilor religioase și simpatizanților politici.

Cu toate că astfel de conflicte apar destul de repede într-o căsnicie, dificultățile legate de rude pot fi provocate sau reînviate și în alte dăți, cum ar fi atunci când se nasc copiii, sau când aceștia ajung la momente importante în dezvoltarea lor sau când părinții îmbătrânesc și devin tot mai dependent de cei doi soți.

La baza tensiunii stă bătălia dintre cele două femei pentru dragostea soțului. Soția urmărește să vadă dacă soțul este de partea ei sau a mamei lui. Ea se întreabă „Din ce familie face parte cu adevărat?”. Adesea, marna își pune aceeași întrebare. Bărbatul, în ceea ce-1 privește, își dorește doar ca cele două femei să se înțeleagă mai bine. El le iubește pe amândouă și nu dorește să trebuiască să aleagă. Toată povestea i se pare ridicolă. La urma urmelor, le este devotat amândurora și trebuie să le respecre și să le prețuiască pe amândouă. Din păcate, această atitudine îl pune

adesea în rolul pacificatorului sau al mediatorului, fapt care duce, invariabil, la înrăutățirea situației.

Soluția. Singura modalitate de a soluționa această dilemă este ca soțul să fie de partea soției în fața mamei lui. Deși acest lucru poate părea dur, amintiți-vă că una dintre principalele sarcini în cuplu este de a stabili un sentiment de „împreună” între soț și soție. Așa că. soțul trebui să îi aducă la cunoștință mamei sale că soția lui este pe primul loc. El este soț și apoi fiu. Aceasta nu este o postură plăcută. Mama se poate simți jignită. Dar, în cele din urmă, probabil se va adapta la realitatea că unitatea familiei fiului ei, în care el este soțul, este mai importantă pentru el decât orice altceva. Este absolut obligatoriu într-o căsnicie ca soțul să fie ferm în această privință, chiar dacă simte că nu este corect din partea lui și chiar dacă mama lui nu poate accepta noua realitate.

Aceasta nu înseamnă că un bărbat face ceva ce consideră că este umilitor și dezonorant la adresa părinților săi sau care este împotriva valorilor lui fundamentale. Nu trebuie să facă niciun compromis în privința persoanei lui. Insă el trebuie să fie alături de soția lui, nu la mijloc. El și soția lui trebuie să-și stabilească propriile ritualuri, valori și stil de viață în familie și să insiste ca mama (și tatăl) lui să le respecte.

Din acest motiv, crearea sau reînnoirea sentimentului de solidaritate cu soția sau cu soțul dumneavoastră poate presupune, în parte, despărțirea și ruperea de familiile dumneavoastră de origine. Aceasta a fost provocarea cu care s-a confruntat David atunci când părinții lui au venir la un sfârșit de săptămână să vadă noua lor casă, situație pe care el și soția lui, Janie, o numesc acum Marea criză ossobuco. Lui Janie i-a fost mereu groază de vizitele socrilor ei, deoarece simțea că soacra ei se purta de parcă Janie, care lucra cu normă întreagă, era drăguță dar incompetentă, în vreme ce ea era marele salvator care le punea gospodăria pe picioare. Deși Janie a fost întotdeauna politicoasă cu soacra ei, în particular îi făcea lui David capul calendar despre cât de obsedată

de control este mama lui și cât de mult disprețuiește dăruirea lui Janie față de munca ei. David îi repeta mereu lui Janie că își imaginează sau că exagerează aceste lucruri, ceea ce doar o făcea și mai furioasă.

în așteptarea acestei vizite, Janie a făcut rezervare pentru cină, la restaurantul ei italienesc preferat. Era foarte nerăbdătoare să le prezinte acest restaurant socrilor ei de origine italiană, care erau foarte pricepuțî în ale bucătăriei. Dar în după-amiaza aceea, când ea și David s-au întors acasă după ce și-au terminat treburile, au fost întâmpinați de o aromă îmbietoare de usturoi și carne de vițel. Doamna mamă fusese la măcelar și pregătea pentru cină mâncarea preferată a lui David ~ ossobuco. A spus că s-a gândit că fiul ei va aprecia o mâncare gătită „pentru a mai varia puțin”.

Janie s-a înfuriat, iar David s-a confruntat cu o dilemă. Vițelul arăta delicios și știa câc de jignită s-ar fi simțit mama lui dacă el n-ar fi mâncat. Dorea cu adevărat ca Janie să anuleze rezervarea la restaurant. Deși această situație cu greu poate fi numită criză majoră, a dus la un punct de cotitură în căsnicia lor. Janie și-a ținut respirația privindu-1 pe David cum analiza festinul pregătit de mama lui. El și-a dres glasul, a cuprins-o pe mama lui pe după umeri și i-a mulțumit pentru că a gătit o mâncare atât de delicioasă. Apoi, a insistat să o păstreze în frigider, pentru o altă zi. A spus că este important pentru el și pentru Janie să le arate lor, părinților lui, cum le place să-și petreacă serile de sâmbătă, împreună la restaurantul lor preferat.

Mama lui a fost foarte ofensată. Ochii i s-au umplut de lacrimi și a făcut o mică scenă. (David l-a lăsat pe tatăl lui să se ocupe de asta.) Dar a meritat ca David să o vadă pe Janie atât de fericită și triumfătoare, în final, mesajul lui David a fost răspicat: Ea e pe primul loc, mamă. Trebuie să te obișnuiești. „Acesta a fost momentul când a început căsnicia noastră adevărată.”, își amintește Janie. „Când i-a spus mamei lui că eu sunt pe primul loc în inima lui.”

Un aspect important al punerii soțului sau a soției dumneavoastră pe primul loc și ai construirii acestui sentiment de solidaritate este să nu tolerați niciun fel de manifestare a disprețului față de partener din partea părinților dumneavoastră. Căsnicia lui Noel și a lui Evelyn se îndrepta spre un dezastru, până când Evelyn a învățat această lecție. După ce s-a născut fiica lor, au hotărât ca Noel să fie cel care o îngrijește, deoarece Evelyn avea un loc de muncă mai solicitant și bine plătit, precum și o carieră mai promițătoare și mai plină de satisfacții pe plan personal, însă această decizie nu le-a convenit părinților lui Evelyn, care nu aveau încredere în abilitățile lui Noel de îngrijire a copilului. Tot al doilea sfârșit de săptămână, Evelyn îi lăsa lui Noel timp pentru el și mergea cu copilul în vizită la părinții ei, care locuiau în orașul vecin. Noel venea adesea la ei duminică seara. Din momentul în care intra pe ușă, se simțea pe teritoriu inamic. Părinții lui Evelyn fie îl ignorau, fie îi țineau predici despre alimentație, siguranța copilului, scaune de mașină ere. Îl criticau constant, în timp ce făceau mare caz de cât de extraordinară mamă este Evelyn.

într-o duminică, socrul lui a făcut o glumă pe seama lui Noel. înrrebându-1 dacă știe diferența dintre o sticlă cu lapte și una cu bere. Noel s-a înfuriat, pentru că și-a dat seama că Evelyn le-a spus părinților ei despre cearta pe care au avut-o recent în legătură că baxul de bere găsit de ea în frigider. Ea îl avertizase să nu bea cât timp stă cu copilul, lucru pe care Noel l-a considerat insultător. Noel știa că socrilor lor nu le convenea că el este cel care stă cu copilul tot timpul. Și mai știa și că acordul părinților contează foarte mult pentru Evelyn. Așa că a bănuit că ea l-a vorbit de rău în fața părinților ei, încercând să le câștige bunăvoința. în Laboratorul Iubirii, i-am încurajat să vorbească despre acest subiect și s-a dovedit că el avea dreptate. Evelyn l-a criticat pe Noel și a sacrificat sentimentul de „împreună".

După ce și-a dat seama ce facea și cât de mult îl afecta acest lucru pe Noel și căsnicia lor, Evelyn a putut să se schimbe. Și-a dus mai rar copilul la părinți, așa că ei și-au văzut nepoata mai degrabă pe teritoriul lui Noel. Atunci când mama ei și-a exprimat îngrijorarea că

fetița nu primește destul de mâncare, Evelyn a informat-o că Noel tocmai a fost cu ea la pediatru, care a declarat că este dolofană și perfect sănătoasă. Arunci când tatăl ei a sugerat că cea mică are nevoie de un costum de iarnă mai gros, Evelyn i-a spus că Noel știe mai bine decât oricine ce e cel mai bine pentru fiica lor. La început, părinții lui Evelyn au fost ofensați de noua ei atitudine. Dar, cu timpul, au ajuns să accepte schimbarea.

Iar Noel și Evelyn au văzut cum căsnicia lor înflorește. în cele din urmă, ei au dezvoltat un spirit de echipă. Au reușit să îndeplinească sarcina de a construi sentimentul de „împreună”.

EXERCIȚIUL I: PROBLEME CU RUDELE

Dacă aveți în prezent probleme cu un membru al familiei, completați acest scurt chestionar. Acesta vă va ajura să vă concentrați pe aceste relații, pentru ca dumneavoastră să vă puteți da seama dacă senrimentul de „împreună” ca cuplu are nevoie să fie mai puternic atunci când e vorba despre un anumită rudă. Amândoi trebuie să completați separat acest chestionar.

1. Gândiți-vă la relația dumneavoastră cu diferiți membri ai familiei soțului sau soției dumneavoastră. Dacă simțiți că partenerul dumneavoastră nu este neapărat de partea dumneavoastră în vreuna dintre aceste relații sau că există anumite chestiuni problematice cu un anumit membru al familiei, bifați căsuța corespunzătoare.

□ mama soțului sau a soției dumneavoastră

□ mama vitregă a soțului sau a soției dumneavoastră

□ tatăl soțului sau a! soției dumneavoastră

□ tatăl vitreg al soțului sau al soției dumneavoastră

□ fratele/ frații soțului sau ai soției dumneavoastră

□ sora/ surorile soțului sau ale soției dumneavoastră________

□ alți membri de familie______________

Descrieți reușitele de până acum:

Descrieți conflictele care persistă:

2. Gânditi-vă la relația soțului sau a soției cu diferiți membri ai familiei 1 l 1 »
1

dumneavoastră. Dacă simțiți că partenerul dumneavoastră nu este neapărat de partea dumneavoastră în vreuna dintre aceste relații sau că există anumite chestiuni problematice cu un anumit membru al familiei, bifați căsuța corespunzătoare.

□ mama

□ mama vitregă

□ tata

□ tatăl vitreg

□ frate/ frați___________________

□ soră/ surori_____________

□ alți membri de familie______________

Descrieți reușitele de până acum:

Descrieți conflictele care persistă:

Acum, reuniți-vă și citiți fiecare răspunsurile celuilalt. Discutați ce poate fi făcut pentru a spori ajutorul și solidaritatea pe care le primiți unul de la celălalt. încercați să nu firi defensivi dacă soțul sau

soția dumneavoastră consideră că există o problemă, iar dumneavoastră nu. Amintiți-vă cât de importante sunt percepțiile într-o relație. Astfel, de exemplu, dacă soția dumneavoastră crede că îi țineți partea mamei dumneavoastră și nu ei, va trebui să vă ocupați de acest lucru, chiar dacă nu sunteți de acord cu percepția ei asupra situației.

Bani, bani, bani

Sarcina. Găsirea unui echilibru între libertatea și puterea pe care o reprezintă banii și siguranța și încrederea pe care, de asemenea, le simbolizează.

Indiferent dacă au conturi grase în bancă sau economisesc cum poc, mulți soți au numeroase conflicce legate de bani. Devreme ce banii sunt un simbol al multor nevoi emoționale, aceste dispute sunt adesea dovezi ale unor chestiuni constant problematice - cum ar fi siguranța și puterea -, și duc la esența sistemului de valori al fiecăruia. Când, însă, apare o problemă financiară simplă, rezolvabilă, cheia soluționării acesteia este de a înțelege ce au de făcut soții în această privință. Cu bani cumpărăm plăceri, dar și siguranță. Menținerea unui echilibru între aceste două realități economice este o provocare pentru orice cuplu, de vreme cu sentimentele noastre legate de bani și de valori sunt atât de personale și, adesea, atât de idiosincratice.

Consider că problemele financiare rezolvabile sunt caracteristice cuplurilor proaspăt căsătorite. Motivul este acela că, pe măsură ce căsnicia merge mai departe, aceste probleme fie sunt rezolvate cu succes, fie se transformă în veșnice probleme despre semnificația simbolică a banilor. Cu toate acestea, cuplurile căsătorite de mai mult cimp se pot confrunta și ele cu o problemă financiară rezolvabilă, în măsura în care se schimbă circumstanțele. Diferențele de opinie asupra schimbărilor locului de muncă, finanțarea studiilor copiilor, planificarea pensionării și îngrijirea părinților în vârstă sunt surse obișnuite de fricțiuni la vârsca mijlocie.

Soluția. Se impune gestionarea cu mintea limpede a bugetului. Mai jos, sunt prezentați câțiva pași simpli pe care îi puteți urma pentru a vă da seama cât de mult ați vrea să cheltuiți - și alte aspecte similare. Totuși, țineți minte că gestionarea unor chestiuni financiare complexe depășește scopul acestei cărți. Dacă aveți nevoie de ajutor suplimentar pentru planificarea financiară și pentru investiții, găsiți numeroase resurse online sau în librării. Din punctul de vedere al căsniciei, este important ca dumneavoastră să lucrați ca o echipă atunci când e vorba de chestiuni financiare și să vă spuneți unul altuia îngrijorările, nevoile și fanteziile înainte de a propune un plan. Asigurați-vă că nu ajungeți să aveți un buget care să facă martiri din niciunul dintre dumneavoastră.

Acest lucru doar va acumula resenrimenre. Trebuie să fiți fermi în privința aspectelor pe care le considerați nenegociabile.

Pasul 1 : listați cheltuielile din prezent

Folosiți o fișă ca cea de mai jos în care să țineți evidența a ceea ce ați chelruir în ultima lună, ultimele șase luni sau un an, în funcție de intervalul temporal potrivit pencru dumneavoastră. S-ar putea să puteți face acest lucru doar revizuind declarațiile dumneavoastră financiare. Luați în considerare și un program pe calculator de bugetare sau o resursă de pe internet - puteți găsi o mulțime de opțiuni căutând „planificare bugetară a familiei”.

Cheltuieli

Mâncare

Alimente

Mese în oraș sau comandate

Ipotecă sau chirie

Închirieri de vacanță

Amenajări

Taxe pe proprietate

Cheltuieli de întreținere a locuinței

Consumabile pentru biroul de acasă

Utilități

Electricitate

Gaz

încălzire

Apă

Linie telefonică fixă

Telefon celular

Furnizor TV

Internet

întreținerea gospodăriei

Curățenie

Rufe

Curățătorie chimică

Consumabile și echipament (aspirator, produse de curățat in băi etc.)

îmbrăcăminte

CUM SĂ FACEȚI FAȚĂ PROBLEMELOR REZOLVABILE OBIȘNUI TE îngrijire personală (tuns, manichiură, mărunțișuri)

Mașină

Combustibil

întreținere și reparații

Asigurare

Parcări, accize

Alte plăți

Alt fel de transport

Autobuz, tren, feribot

Călătorii

De afaceri

Vizite în familie

Alte vacanțe

Timp liber

Bone

întâlniri (vizionare de film, spectacole, concerte, întreceri sportive)

Divertisment în familie (video, jocuri, CD-uri)

Sănătate

Prime de asigurare

Medici

Stomatolog

Farmacie

Membru al unui centru de sănătate

Altele (ochelari, masaj, consiliere etc.)

Dispozitive și electronice (TV, calculator, tabletă, telefon celular)
Cadouri

Contribuții caritabile

Dobânzi la împrumuturi, taxe bancare, cârduri de credit Asigurări de viață

Investiții și economii (fonduri etc.)

Pasul 2: Gestionați cheltuielile zilnice

1. Scrieți toate cheltuielile din lista de mai sus pe care le considerați esențiale pentru starea dumneavoastră de bine și de fericire.

2. Analizați cu atenție veniturile și bunurile dumneavoastră. încercați să alcătuiți un buget care să vă permită să vă gestionați cheltuielile zilnice și alte lucruri „esențiale” pornind de la mijloacele pe care le aveți.

3. Faceți un plan de placă regulara a facturilor. Decideți cine se ocupă de acesc lucru.

4. Discutați împreună listele și planurile fiecăruia dintre dumneavoastră. Căutați puncte comune între cele două perspective. Hotărâți-vă asupra unei metode practice prin care să vă puteți îndeplini nevoile „esențiale". Cădeți de acord să

reveniți asupra planului peste câteva luni, pentru a vă asigura ca este potrivit pentru amândoi.

Pasul 3: Planificați-vă viitorul financiar

1. Imaginați-va cum va fi viața dumneavoastră peste cinci, zece, douăzeci sau treizeci de ani. Care jr fi condițiile ideale pentru dumneavoastră? Gândiți-vă la lucrurile pe care vi le doriți (o casă și altele) și la viața pe care ați vrea să o aveți, la modul ideal. Luări în considerare și tipurile de dezastre financiare pe care ați dori cel mai mult să le evitați. De exemplu, cea mai mare teamă a unor persoane este de a nu avea destui bani la pensie. Alții se tem că nu vor putea să plătească studiile copiilor.

2. în continuare, enumerați scopurile dumneavoastră financiare pe termen lung, ținând cont de ceea ce vă doriți cel mai mult și de ceea ce vă temeți cel mai tare. De exemplu, scopurile dumneavoastră ar putea cuprinde cumpărarea unei case, deținerea unui cont confortabil de pensii sau a nu fi nevoit să aveți mai mult de un loc de muncă.

3. Arătați-vă listele unul altuia. Căutați puncte comune în scopurile dumneavoastră pe termen lung. Discutați punctul de vedere al fiecăruia.

4. Alcătuiți un plan financiar cu bătaie lungă, care să vă ajute să vă îndepliniți scopurile amândurora. Reveniți asupra lui din când in când - o dată pe an, să zicem — ca să vă asigurați că sunteți în continuare de acord în privința acestuia.

Respectarea acestor pași a ajutat multe cupluri având o largă varietate de probleme financiare să găsească soluții care să funcționeze. De exemplu, Lindei îi plac hainele elegante și antrenamentele la sala de fitness din apropierea biroului ei. Devon consideră că acestea sunt chestii neserioase pe care se risipesc bani. El preferă mai degrabă să își cheltuiască banii pe ieșiri cu prietenii la restaurant și pe vacanțe la schi de două ori pe an. Pentru

Linda, plăcerile lui sunt expresia unei slăbiciuni. După ce fiecare a completat formularul, și-au putut da seama cu exactitate câți bani dețin. Au discutat despre partea financiară ca un cuplu și au stabilit un buget provizoriu de compromis. Niciunul dintre ei nu voia să renunțe la plăcerile favorite, așa că au hotărât să deschidă trei conturi de economii, câte unu! pentru fiecare dintre ei și un al treilea comun. Au căzut de acord să contribuie fiecare cu o parte din salariul lui în contul comun, economisind pentru plata educației copiilor și a altor cheltuieli importante ce ar pucea apărea. Apoi, fiecare ar pune bani deoparte pentru abonamentul la sală și pentru vacanțele la schi. Au decis ca peste șase luni să reia discuția despre acest aranjament, pentru a vedea dacă noul sistem de bugetare le este amândurora de folos.

Tina și Gene au avut o altă dilemă. Fiul lor cel mare, Brian, mai avea doar doi ani până la facultate. Cu toate că au economisit destui bani pentru ca el să poată merge la o facultate de stat din orașul lor, Tina voia să îl trimită la o universitate de stat mai bine cotată (și mai scumpă), care oferea cursuri mai avansate de știință. Visul lui de a deveni inginer aérospatial părea să se realizeze. Dar, pentru a putea plăti taxa mai mare de studii, Gene ar fi trebuit să renunțe la visul lui de a cumpăra o casă pe malul lacului. Deși pe Gene îl preocupa cu adevărat educația fiului său, îl îngrijora și faptul că dacă nu își cumpărau o casă atunci, prețurile vor crește și nu va reuși să își îndeplinească visul său de o viață întreagă. Gene dorea ca Tina să își reia serviciul cu normă întreagă, pentru a-și putea permite achitarea taxelor de studii și casa de la țara. Tina, însă, se opunea, pentru că mama ei care avea o vârstă foarte înaintată locuia cu ei și depindea în totalitate de Tina. Gene considera că era timpul ca soraTinei să preia îngrijirea mamei ei. Dar soraTinei avea un serviciu cu normă întreagă și spunea că nu poate face acest lucru. Altă variantă era să o plaseze pe mama ei într-un cămin de bătrâni, însă Tina era categoric împotriva unei asemenea decizii. Gene și Tina se certau aproape în fiecare zi pe această temă.

Completând formularul referitor la buget, cei doi nu au găsit la început nicio soluție. însă faptul că au analizat împreună cheltuielile a schimbat atmosfera afectivă dintre ei. în loc să se certe pe acest subiect, au simțit că sunt din nou o echipă. Au făcut liste cu informațiile de care aveau nevoie pentru a găsi modalități de acordare a împrumuturilor pentru studenți și a burselor de studii. într-un final, Gene a acceptat că va trebui să își amâne visul pentru câțiva ani. Tina s-a întors la serviciu, dar doar cu jumătate de normă. Gene a reușit să își modifice programul de lucru pentru a sta cu soacra lui acasă cât timp Tina era plecată. Iar Brian a petrecut doi ani la facultatea de stat mai ieftină din oraș înainte de a se transfera la o universitate importantă.

Este puțin probabil ca problemele și soluțiile acestor cupluri să semene cu cele ale dumneavoastră. Ideea este aceea că indiferent care sunt neînțelegerile pe care le aveți cu privire la bani, veți derensiona situația dacă veți lucra ca echipă pentru a alcătui un pian cu care să fiți amândoi de acord, chiar dacă acesta nu vă va oferi tot ceea ce vă doriți în acel moment.

Treburile gospodărești

Sarcina. Crearea unui sentiment de corectitudine și a unui spirit de echipă.

Joanne se săturase. De luni de zile îl tot ruga pe Greg să nu-și mai arunce hainele murdare pe jos, în dormitor. De luni de zile Greg tot uita, așa cum uita să dea cu aspiratorul sau să spele vasele după cină, chiar dacă au convenit că acestea sunt treburile lui. Amândoi aveau slujbe cu normă întreagă, dar Joanne venea acasă mai repede și ajungea să strângă după Greg. în timp ce aspira sau răzuia cerealele întărite în farfuria lui Greg, ea fierbea de furie. Când el ajungea acasă, îl trata cu răceală și nu-i vorbea sau facea remarci sarcastice despre cum e să fii o servitoare neplătită. El susținea că problema era că ea e îngrozitor de sâcâită. „Poate că dacă m-ai lăsa în pace cu chestiile astea, aș ajunge să le fac.”, îi spunea el.

Greg nu și-a dat seama cât de dăunătoare pentru căsnicia lui era atitudinea lui față de treburile gospodărești până în ziua în care, tocmai ajuns acasă, a auzit bocănituri în dormitor. Și-a găsi nevasta, încă îmbrăcată cu hainele de la birou, bătând în cuie de parchetul de stejar chiloții lui murdari. „Stăteau aici de trei zile.”, i-a spus ea. „Așa că m-am gândit că îi vrei parte permanentă din decor.”

Joanne și Greg au divorțat în cele din urmă, așa că nu sugerez că veți găsi soluția la conflictele legate de gospodărie la cel mai apropiat magazin cu articole de menaj! Adevărul este că bărbații adesea nu-și dau seama cât de mult țin femeile să păstreze ordinea în casa lor. Cu siguranță, există excepții de gen în această privință, însă ca regulă generală, pe scala curățeniei a unui cuplu ciudat', femeile sunt mai degrabă ca mofturosul Felix, iar bărbații seamănă cu neglijentul Oscar.

Atunci când un soț nu se achită de partea lui convenită din treburile gospodărești, soția se simte, de obicei, nerespectată și lăsată singura cu toată treaba. Inevitabil, acest lucru duce la resentimente și la o căsnicie mai puțin mulțumitoare. Soții „pierde-vară” la care mă refer nu sunt nesimțiți în mod intenționat. Ei doar nu înțeleg de ce treburile casnice sunt o chestie atât de importantă pentru soțiile lor. Mulți dintre ei au crescut în familii în care tații nu făceau nimic în casă, chiar dacă mamele lor munceau cu normă întreagă. Un soț ar putea fi de acord că este incorect ca soția lui să aibă încă un serviciu când ajunge acasă, în timp ce el stă cu brațele încrucișate, însă vechiurile obiceiuri nu se schimbă atât de ușor. Până la un anumit punct, mulți bărbați consideră încă activitățile casnice o treabă pentru femei. Atunci când soțul „ajută’’, el consideră că ar trebui lăudat - dar, în schimb, soția lui îi cere să facă mai mult, ceea ce îl face să fie defensiv și să facă mai puțin.

Una dintre cauzele principale ale acestei situații regretabile este aceea că cei mai mulți dintre bărbați, asemenea lui Greg, sunt înclinați să supraevalueze volumul de muncă pe care ei o fac în gospodărie. Acest fapt a fost confirmat de către sociologul britanic

Ann Oakley. Știu că acest lucru este valabil în propria mea casă. Atunci când mă plâng că fac toată treaba în casă, soția mea spune „Foarte bine!”, deoarece știe că asta înseamnă că eu fac, de fapt, doar jumătate.

Soluția, Cheia rezolvării acestei probleme ar trebui să fie deja evidentă: bărbații trebuie să facă mai multă treabă în gospodărie! Uneori, bărbații se sustrag de la aceste îndatoriri din cauza lipsei de motivație. Să fim sinceri - nimeni nu are chef să ducă gunoiul prin zăpadă. Așa că, această scurtă informație va înviora entuziasmul unui soț de a face treburi prin casă: *femeile consideră disponibilitatea unui bărbat de a face treburi casnice ca fiind foarte erotică.* Atunci când soțul contribuie la menținerea ordinii în casă, atât el, cât și soția lui declară că au o viață sexuală mai satisfăcătoare, comparativ cu cuplurile în care soția consideră că soțul ei nu își face partea lui din treburi. Avantajele de care se bucură aceste cupluri depășesc spațiul dormitorului, în aceste relații, femeile au o tensiune arterială mai scăzută în timpul certurilor dintre soți, ceea ce înseamnă că sunt mai puțin înclinate să înceapă * *Un cuplu ciudat (Tije Odd Couple,* în engl.) este o piesă de teatru celebră, scrisă în 1965 de Neil Simon, in care cei doi protagoniști, Felix și Oscar, reprezintă prototipurile pentru tipul obsedat de curățenie și, respectiv, cel neglijent și neîngrijit (n. trad.).

dur o discuție și, astfel, evită declanșarea întregii spirale descendente a conflictului care îi implică pe cei patru călăreți și împovărarea care duce la divorț.

Nu vreau să spun că fiecare soț trebuie să facă fix 50 la sută din treburile casnice dacă vrea să-și salveze căsnicia și să vadă că viața sexuală se îmbunătățește. Soluția nu constă în cantitarea efectivă de muncă depusă, ci în perspectiva subiectivă a soției lui asupra a cât este de ajuns. Pentru unele cupluri, aceasta ar putea fi într-adevăr împărțirea pe din două a sarcinilor. Dar într-o altă căsnicie, soția ar putea fi la fel de mulțumită dacă soțul se ocupă de câteva dintre treburile care ei nu-i plac - cum ar fi să curețe baia sau

să dea cu aspiratorul - sau doar să fie de acord să plătească o femeie care să vină în fiecare săptămână la curățenie și să le ușureze amândurora munca.

Cea mai bună modalitate de a afla cât din treburile casnice trebuie să preia un soț este ca cei doi soți să discute pe marginea listei care urmează. Indicând cine ce face, veți avea o bază obiectivă de pornire pentru cine ce *trebuie* să facă.

Folosiți lista pentru a-i descrie celuilalt care este prima dumneavoastră impresie față de modul în care lucrurile se desfășoară în momentul de față și apoi cum ați dori ca ele să fie. Această listă se referă și la alte activități casnice pe lângă simpla curățenie - cum ar fi gestionarea finanțelor familiei și diferite aspecte ale îngrijirii copiilor - care pot cauza, la rândul lor, conflicte dacă vreunui dintre parteneri consideră că distribuirea lor nu este corectă.

S-ar putea să constatați că apar anumite tipare. După cum am mai spus, bărbații cred adesea că fac mai multă treabă în casă decât fac în realitate. în multe căsnicii, soțul face treburile care necesită mai multă „forță brută", cum ar fi să spele mașina sau să taie iarba, precum și activități abstracte precum planificarea financiară, care nu sunt necesare în fiecare zi sau nu trebuie să respecte un orar strict. Soția se ocupă mai mult de treburile mărunte de zi cu zi - cum ar fi curățenia și adunatul lucrurilor prin casă - care o umplu de nemulțumire.

Lista cu cine ce face		
îngrijirea mașinii		
întreținerea mașinii	Acum:	Ideal:

(schimb de ulei, înscriere etc.)		
Alimentarea cu combustibil	Acum:	Ideal:
Asigurarea mașinii	Acum:	Ideal:
îngrijirea căminului		
Amenajări	Acum:	Ideal:
întreținerea casei	Acum:	Ideal:
Cumpărarea de mobilă	Acum:	Ideal:
Cumpărarea de aparatură casnică	Acum:	Ideal:
Udarea plantelor	Acum:	Ideal:
îngrijirea copiilor		
Pregătirea meselor și a pachetelor	Acum:	Ideal:
Supravegherea la lecții	Acum:	Ideal:
Baia	Acum:	Ideal:

Ora de culcare	Acum:	Ideal:
Disciplină	Acum:	Ideal:
(stabilirea și implementarea regulilor)		
îngrijirea copiilor bolnavi	Acum:	Ideal:
A face față emoțiilor copiilor	Acum:	Ideal:
Interacțiunea cu școala	Acum:	Ideal:
Planificarea zilelor de nașrere	Acum:	Ideal:
Cumpărături	Acum:	Ideal:
Programul și transportul copiilor		
Programări la medic	Acum:	Ideal:
Transport către și dc la medic	Acum:	Ideal:
Transport către și de la școală/ grădiniță	Acum:	Ideal:

Transport către și de la locuri de joaca/	Acum;	Ideal:
activități după școală		
Participarea la ședințele cu profesorii	Acum:	Ideal:
Programarea și participarea la	Acum:	Ideal:
evenimente speciale		
Comunicarea		
Ținerea legăturilor cu familia/ prietenii	Acum:	Ideal:
Preluarea mesajelor de pe robotul telefonic	Acum:	Ideal:
Răspunsuri la apeluri sau e-mailuri	Acum:	Ideal:

Timp liber

Planificarea întâlnirilor cu prietenii	Acum:	Ideal:
Rezervări pentru mesele în oraș	Acum:	Ideal:

Planificarea serilor libere	Acum:	ideal:
Aranjarea casei pentru petreceri	Acum:	Ideal:
Alegerea destinațiilor de vacanță	Acum:	Ideal:
Rezervarea biletelor de călătorie	Acum:	Ideal:
Planificarea vacanțelor romantice	Acum:	Ideal:
Planificarea vacanțelor cu familia	Acum:	Ideal:
Planificarea sfârșiturilor de săptămână romantice	Acum:	Ideal:
Bani		
Planificarea financiară	Acum:	Ideal:
Gestionarea investițiilor	Acum:	Ideal:
Plata facturilor	Acum:	Ideal:
Taxe	Acum;	Ideal:
Chestiuni legale	Acum:	Ideal:

(ex, testamente, titluri de proprietate)		
Mâncare		
Planificarea meniului	Acum:	Ideal:
Cumpărături din piață	Acum:	Ideal:
Gătit	Acum:	Ideal:
Spălatul vaselor	Acum:	Ideal:
(manual sau cu mașina de spălat vase)		
Golirea mașinii de spălat vase	Acum:	Ideal:
Sănătate		
Coordonarea îngrijirii medicale	Acum:	Ideal:
Gestionarea asigurărilor de sănătate	Acum:	Ideal:
Curățenie, cotidian		

Păstrarea curățeniei generale	Acum:	Ideal:
Aranjarea paturilor	Acum:	Ideal:
Curățenia cotidiană în bucătărie	Acum:	Ideal:
Aspirat	Acum:	Ideal:
Măturat	Acum:	Ideal:
Spălat pe jos	Acum:	Ideal:
Curățenia în băi	Acum:	Ideal:
Ducerea gunoiului	Acum:	Ideal:
Deșeuri reciclabile	Acum:	Ideal:
Spălatul hainelor	Acum:	Ideal:
împăturirea hainelor spălate	Acum:	Ideal:
Aranjarea hainelor curate	Acum:	Ideal:

Schimbarea prosoapelor	Acum:	Ideal:

Activități pe lângă casă, proiecte

Reparații la casă	Acum:	Ideal:
Spălatul ferestrelor	Acum:	Ideal:
Schimbarea becurilor	Acum:	Ideal:
Reparații ale aparatelor casnice	Acum:	ideal:
Decongelarea și spălarea congelatorului	Acum:	Ideal:
Muncă în curte și grădină	Acum:	Ideal:
Altele:		
	Acum:	Ideal:
	Acum:	Ideal:
	Acum:	Ideal:

Acum ar trebui să aveți o imagine mai clară asupra acelor sarcini pe care le faceți împreună și a celor care sunt de domeniul fiecăruia.
In funcție de ceea ce considerați că ar fi situația ideală, ar putea fi potrivit să reaiocați sarcinile domestice în așa fel încât însărcinările să fie distribuite mai echitabil. Țineți minte, volumul efectiv de muncă pe care îl depune socul este mai puțin important decât ceea ce soția consideră că este partea lui de responsabilitate. Esențial este ca soțul să își facă treaba fără ca soția să trebuiască să îi spună („să îl cicălească") și să fie flexibil în privința sarcinilor de îndeplinit, în funcție de ceea ce ea are nevoie. De exemplu, dacă el observă că ea este obosită într-una dintre seri, se oferă să spele vasele chiar dacă este rândul ei să o facă? Acest lucru presupune onoare și respect, fără de care nu se poate. Ajutorul dat astfel soției lui o va stimula mai mult decât orice video „doar pentru adulți".
Bineînțeles, și dacă în relația dumneavoastră rolurile privitoare la gen sunt inversate când e vorba despre treburile casnice aceste reguli rămân valabile.

Când deveniți părinți

Sarcina. Extinderea sentimentului de „împreună” și asupra copiilor dumneavoastră.

„Un copil este o grenadă. Când ai un copil, produci o explozie în căsnicia ta, iar când se așază praful, aceasta este altfel decât era. Nu neapărat mai bună; nu neapărat mai rea; doar altfel.” Astfel scria Nora Ephron în *Inimă frântă,* romanul cu cheie despre destrămarea căsniciei ei cu jurnalistul Carl Bernstein. Practic, toate studiile care au analizat felul în care oamenii trec de la a fi singuri la a fi părinți confirmă punctul ei de vedere. Un copil produce mișcări seismice într-o căsnicie. Din păcate, de cele mai multe ori, aceste schimbări sunt în rău. în primul an după nașterea copilului, pentru 67 la sută dintre femei satisfacția maritală se reduce drastic. (în cazul bărbatului, nemulțumirea apare mai târziu, ca urmare a nefericirii soției.) Există o varietate de cauze ale acestei profunde nemulțumiri, inclusiv lipsa de somn, sentimentul de copleșire și de lipsă de apreciere, responsabilitatea foarte mare de a avea grijă de o ființă atât de mică și de neajutorată, precum și împărțirea între rolul de mamă și cel de angajat.

Marele mister nu este de ce 67 la sută dintre mame se simt atât de mizerabil, ci de ce celelalte 33 procente par să scape cu bine din tranziția la rolul de mamă. (De fapt, unele dintre aceste mame declară că mariajul lor este mai bun ca niciodată.) Datorită celor 130 de cupluri pe care le-am studiat începând cu perioada de proaspăt căsătoriți și nouă ani după aceea, știu acum care este secretul menținerii unei căsnicii fericite și echilibrate chiar și după „explozie". Ceea ce le diferențiază pe aceste mame fericite de restul nu are nimic de-a face cu colicile copilului sau cu somnul acestuia, cu alăptatul sau cu alimentația cu biberonul, nici cu faptul că ele lucrează sau că stau acasă. Mai degrabă, are legătură cu faptul că soțul trece prin această experiență a transformării în părinte alături de soția lui sau este lăsat deoparte.

Apariția unui copil produce aproape inevitabil o metamorfoză în proaspăta mămică. Nu a trăit niciodată o dragoste atât de profundă și de dezinteresată ca cea pe care o simte față de copilul ei. Aproape întotdeauna, o proaspătă mămică trece printr-o schimbare completă a sensului vieții ei. Descoperă că este dispusă să facă sacrificii enorme pentru copilul ei. Se teme și se minunează în același timp de intensitatea sentimentelor ei pentru această ființă mică și fragilă. Această experiență îi schimbă viața într-atât, încât dacă soțul nu trece împreună cu ea prin aceste transformări, este firesc să se producă o distanțare între ei doi. In vreme ce soția este cuprinsă de noul sentiment de „împreuna* care îl include și pe copil, soțul s-ar putea să mai tânjească după „numai noi doi". Așa că, el nu se poate abține să nu-i poarte pică pentru faptul că ea îi acordă atât de puțin timp, că este mereu obosită și că este adesea ocupată cu hrănitul copilului. îi este ciudă că nu se mai pot duce cu bicicleta la plajă deoarece copilul este prea mic pentru a fi purtat în scăunel. își iubește copilul, dar își vrea soția înapoi. Ce poate face un sot în aceste condiții?

Răspunsul la această dilemă este simplu: nu își poate lua înapoi soția - trebuie să o urmeze pe noul tărâm în care ea a intrat. Doar atunci va putea căsnicia lor să evolueze. In cuplurile în care soțul este capabil să facă acest lucru, el nu-i poartă pică copilului. Nu se mai simte doar ca un soț, ci și ca un tată. Este mândru, tandru și protector față de urmașul lui.

Cum poate face un cuplu ca soțul să se transforme odată cu soția lui? întâi, amândoi trebuie să ignore sfaturile proaste primite în mod obișnuit. Mulți experți bine intenționați recomandă ca soții să considere căsnicia și familia ca o acțiune de echilibrare, ca și când viețile lor ar fi o balanță cu copilul de o parte și cu căsnicia de cealaltă parte. Soții sunt sfătuiți să petreacă ceva timp fără copil și să se concentreze asupra căsniciei lor și a intereselor personale: să vorbească despre relația lor, serviciul ei, serviciul lui, despre vreme, orice numai nu despre copilul de acasă. Or, căsnicia și familia nu sunt diametral opuse. Mai degrabă, sunt din același aluat.

Da, cei doi soți ar trebui să petreacă ceva timp fără copil, din când în când. Dar dacă ei fac această tranziție împreună, vor descoperi că nu pot să nu vorbească despre copil, nici dacă ar vrea. S-ar putea să nu-și termine nici măcar primul fel de mâncare fără să sune acasă - cei puțin de două ori. Mult prea des, cuplurile de felul acesta ajung să se simtă de parcă ar fi făcut ceva greșit, deoarece, după toate aparențele, și-au pus propria relație pe locul doi în fața noului lor rol de părinți. Rezultatul este că cei doi se simt și mai stresați și mai confuzi. însă, de fapt, ei au făcut ceva foarte corect. Cel mai important este că ei sunt împreună. în măsura în care atât soțul, cât și soția trec prin această transformare la nivel filosofic, relația părinte-copil și căsnicia lor va triumfa.

Mai jos, sunt prezentate câteva sugestii menite să vină în sprijinul soților, pentru ca ei să rămână apropiați pe măsură ce se transformă în părinți.

Concentrați-vă asupra prieteniei maritale. înainte de venirea pe lume a copilului, asigurați-vă că vă înțelegeți cu adevărat unul pe celălalt și lumea interioară a fiecăruia dintre dumneavoastră. Cu cât sunteți acum mai degrabă o echipă, cu atât va fi mai ușoară perioada de tranziție. Dacă soțul își cunoaște soția, el va fi pe aceeași lungime de undă cu ea, când devine mamă.

Nu excludeți tatăl din îngrijirea copilului. Uneori, în exuberanța ei, proaspăta mamă apare în fața soțului ei ca și cum ar ști toc. Cu toate că ea admire, în teorie, că ei ar trebui să participe împreună la îngrijirea copilului, se distribuie singură în rolul de supervizor, dirijând constant — dacă nu chiar dând ordine - proaspătului tată și chiar certându-I dacă nu face lucrurile exact cum vrea ea: „N-o ține așa.”, „Nu I-ai ținut destul ca să râgâie.", „Apa e prea rece." în fața acestui potop de remarci, unii soți sunt mai mult decât bucuroși să se retragă, sa cedeze rolul de expert soțiilor lor și să-și recunoască ignoranța. Tristul rezultat este acela că ei fac din ce în ce mai puțin și așa ajung tot mai puțin pricepuți și încrezători în a-și îngriji propriul copil. Inevitabil, ei încep să se simtă tot mai excluși.

Soluția este simplă. Mama trebuie să o lase mai moale. Ea trebuie să-și dea seama că un copil poate fi ajutat să râgâie în mai multe feluri. Dacă nu-i place felul tatălui de a face acest lucru, ea trebuie să își aducă aminte că acesta este și copilul lui și că va avea de câștigat de pe urma unor stiluri diferite de îngrijire. Câteva băițe într-o apă călduță sunt un preț mic plătit de un bebeluș — și o căsnicie — pentru ca tatăl să fie constant implicat în familia sa. Dacă mama crede ca abordarea soțului ei este cu adevărat primejdioasă, ar trebui să îl îndrume să consulte medicul pediatru al copilului sau o altă persoană specializata în îngrijirea copilului. Careva informații și sfaturi pertinente și oferite la momentul potrivit sunt binevenite (nu uitați să folosiți un început blând), însă prelegerile și critica vor avea exact efectul opus.

Mesele copilului pot fi cu precădere dificile pentru proaspătul tată. Invidia de penis poate fi un mit freudian, însă invidia de sân este cât se poate de prezentă în fiecare cămin în care soția își alăptează bebelușul. Tații nu se pot abține să nu fie geloși atunci când văd legătura minunată care se creează între soția și copilul lor. Este ca și cum cei doi au format un cerc fermecat în care el nu poate intra. Pentru a veni în întâmpinarea acesrei nevoi, unele website-uri de accesorii pentru copii chiar oferă anumite echipamente care permit bărbaților să aibă o aproximare a experienței alăptatului. Există, spre exemplu, un dispozitiv care poate fi atașat de piept, cu un recipient pentru lapte cald și cu sâni de plastic din care copilul poate suge! Dar majoritatea cuplurilor nu trebuie să recurgă la un asemenea echipament suplimentar pentru a-1 ajuta pe tată să se simtă părtaș la această experiență. în schimb, pot găsi un rol pe care bărbatul să îl aibă în ritualul alăptatului. De exemplu, soțul îi poate aduce mamei copilul când e vremea de alăptat. El poate fi „cel cu râgâitul" oficial. își poate face un obicei din a sta cuminte lângă soția și copilul lui în timpul alăptatului și de a-1 mângâia ușor pe cap pe cel mic sau de a cânta încetișor.

Lăsați-1 pe tata să fie partenerul de joacă al copilului. Unii bărbați au recunoscut de față cu mine că nu s-au simțit prea

apropiați de copilul lor până când acesta nu a crescut puțin mai mare și a putut să umble, să vorbească și să se joace. Din păcate, la acel moment, distanțarea acestor bărbați față de viața de familie a produs fisuri în căsnicia lor. Motivul pentru care bărbaților le ia mai mult timp să se apropie de copiii lor este, așa cum au confirmat nenumărate studii, acela că femeile sunt înclinate mai mult către îngrijirea copiilor, în timp ce bărbații sunt mai dornici de joacă. Și, de vreme ce majoritatea bărbaților presupun că nu te poți juca cu un copil neajutorat, nu se simt prea angrenați în activități cu copilul lor în primul an hotărâtor.

Pe de altă parte, tații care stau cu bebelușii lor vor descoperi că cei mici nu sunt „ceva" care nu face altceva decât să plângă, să mănânce, să-și facă nevoile și să doarmă. Până și nou-născuții pot fi parteneri de joacă nemaipomeniți. Bebelușii încep să zâmbească de la doar trei săptămâni. Pot urmări mișcări cu privirea chiar mai devreme. Curând, chicotesc, lovesc de plăcere cu piciorușele. Pe scurt, tatăl care își cunoaște copiii facându-le baie, schimbându-le scutecele și hrănindu-i va descoperi cu siguranță că lor le place să se joace cu el și că el joacă un rol special în viețile lor.

Faceți-vă timp pentru voi doi. O parte a tranziției către viața de părinți presupune a socoti căsnicia o prioritate (chiar dacă, de obicei, este situată pe locul al doilea). Așa că trebuie să apelați la o bonă, la rude sau la prieteni pentru a avea puțin timp singuri unul cu celălalt. Dar, țineți minte, nu faceți nimic greșit dacă ajungeți să vorbiți despre copil aproape tot timpul cât sunteți fără el - dimpotrivă, ați reușit. Pe măsură ce copilul crește, iar apoi ajunge de vârstă școlară, veți vedea că discuțiile pe care le aveți când sunteți singuri nu vor mai gravita în jurul copilului și a! rolului dumneavoastră de părinți.

Fiți atenți la nevoile tatălui. Chiar dacă este un partener de joacă extraordinar și face tranziția către rolul de părinte alături de soția lui, bărbatul se poate simți în continuare oarecum defavorizat din cauza nevoii covârșitoare și care aparent nu se mai sfârșește a

copilului de mama lui. Chiar dacă, la nivel rațional, el înțelege că nevoile copilului vin înaintea celor proprii, tot îi e dor de soția lui. Cu cât aceasta înțelege mai bine la ce a renunțat el și îi face cunoscut cât de important este el pentru viața ei, cu atât el va putea fi mai înțelegător și mai suportiv. Dacă ea nu are niciodată timp pentru ei doi, el va fi tentat să se retragă din relație.

Acordați mamei o pauză. Odată cu toate minunile prin care o mamă trece în fiecare zi alături de copilul ei nou-născut, există o mare probabilitate ca ea să fie obosită, indiferent dacă s-a întors la serviciu sau dacă a rămas acasă cu copilul. Căsnicia va avea de câștigat dacă soțul își poare modifica programul astfel încât ea să aibă câte o pauză și să-și reia legăturile cu lumea exterioară.

Sexul

Sarcina. Apreciere și acceptare a celuilalt, înainte de toate.

în nicio parte a vieții unui cuplu nu există o probabilitate mai mare de apariție a rușinii, a jignirii și a respingerii decât în sfera relațiilor sexuale. în ultimii ani, satisfacția sexuală în cadrul căsătoriei a devenit un subiect central al cercetărilor mele, deoarece am întâlnit atât de multe persoane căsătorite care se plâng de un declin al pasiunii în cuplu. Cel mai adesea, soțul își dorește să facă sex mult mai frecvent decât soția. De exemplu, într-un studiu efectuat asupra cuplurilor care aveau un copil de vârstă preșcolară, am constatat că soții doreau, în medie, să întrețină relații sexuale de șase ori mai des decât soțiile lor. Acest lucru era valabil indiferent dacă cei doi parteneri considerau că viața lor sexuală este fabuloasă sau aproape inexistentă. Cu alte cuvinte, chiar și în cazul cuplurilor care erau mulțumite de viața lor sexuală, soții își dorea să facă sex mai des.

Care este soluția pentru a obține satisfacție sexuală într-o relație de lungă durată? în cadrul studiului nostru asupra cuplurilor cu

copii mici (o perioadă dintre cele mai stresante pentru cele mai multe căsnicii), am constatat că aceia a căror vieți sexuale erau satisfăcătoare spre excelente considerau că sexul este o prioritate și nu o obligație pe o listă a lucrurilor ce trebuie bifate. Acești soți discutau despre viața lor sexuală, se asigurau că petrec timp împreună doar ei doi și puneau relația pe primul loc, în ciuda solicitărilor de la serviciu și din partea copiilor cu care aceasta rivaliza. Ei obțineau satisfacție sexuală prin diverse merode, nu doar prin actul sexual. Pe scurt, aveau o mare încredere unul în celălalt si se armonizau atât în dormitor, cât si afara lui. Aceste
rezultate 3
3

indică faptul că prețuirea și încurajarea prieteniei dintre parteneri este soluția pentru o satisfacție de lungă durată, sexuală sau de alt fel. Din acest motiv, viata dumneavoastră sexuală are sanse să se îmbunătățească dacă veți include cele Șapte principii în viața dumneavoastră de zi cu zi.

Cu toate acestea, o piedică serioasă în calea unei vieți sexuale împlinite o constituie dificultatea de a discuta deschis despre acest subiect. Frecvent, cei doi soți vorbesc „pe de lături”, îngreunând descifrarea a ceea ce doresc să își spună de fapt unul altuia. Iară un exemplu clasic al unui cuplu pe care l-am înregistrat în laboratorul nostru:

EMILY: Gândește-te la ceea ce simțeam amândoi acum doi ani și jumătate, trei ani și cum ne descurcam cu problema asta și ce simțeam atunci. Vreau să spun, gândește-re la asta. Problema era mai mare atunci, după părerea mea, decât este acum.

NOAH: Cred că suntem mai siguri acum pe noi, împreună, decât eram atunci. Nu știu. Aș spune că nu ne-am mai ocupat de problemă, în niciun alt fel de atunci, nu cred. Nu știu dacă ne-am schimbat cu adevărat.

EMILY: Totuși, simți altceva despre asta?

NOAH: Tu cum te simți?

EMILY: Păi, cred că simt că problema de acum doi ani și jumătate, trei ani o consideram ceva care ar fi putut să ne distrugă căsnicia. Eram foarte îngrijorară că noi nu ne descurcam. Acum nu mă mai îngrijorez.

NOAH: Eu nu am considerat-o niciodată o amenințare pentru căsnicia noastră. Știu că tu așa ai făcut, dar eu nu am facur-o niciodată.

EMILY: OK. Și poate că mă simt mai în siguranță acum, de ce n-aș fi.

„Problema' despre care discută cei doi soți este că el mereu își dorea să facă sex mai mult decar își dorea ea. în acest fragment de conversație, ea încearcă să-l convingă că aceasta nu mai este o problemă. Vrea să obțină asigurări din partea lui. El crede că problema încă există, dar evită să-i spună direct acest lucru.

Atât de des, atunci când doi soți discută despre nevoile lor sexuale, conversațiile lor sunt ca cea prezentată mai sus - indirecte, vagi, neconcludente. Frecvent, ambii parteneri se grăbesc să încheie discuția, sperând că, în mod miraculos, își vor înțelege unul altuia dorințele fără prea multă vorbărie. Arareori spun lucruri precum „îmi place când îmi mângâi mult sânii, așa cum ai făcut aseară.", sau „Te vreau în fiecare zi.", sau „Dimineața este momentul meu preferat să facem dragoste." și așa mai departe. Problema este că șansele de a obține un lucru sunt cu atât mai mici, cu cât sunteți mai puțin expliciți cu privire la ceea ce doriți. Sexul poate fi ceva atât de plăcut pentru fiecare dintre dumneavoastră și un mod prin care să vă aprofundați sentimentul de intimitate. Or, atunci când comunicarea este încărcată de tensiune, frustrarea și sentimentele rănite apar mult prea des.

Soluția. învățați să vorbiți despre sex în așa fel încât să îl faceți pe celălalt să se simtă în siguranță. Acest lucru va îmbogăți experiența sexuală pentru amândoi. Spre exemplu, cercetările au arătat în mod constant că femeile au mai multe orgasme atunci când cei doi sori se simt confortabil vorbind despre acest subiect. Pentru început, completați formularul de mai jos pentru a vedea cum considerați că este viata dumneavoastră sexuală din momentul de fată.

CHESTIONAR DE EVALUARE A CALITĂȚII SEXULUI, ROMANTISMULUI SI PASIUNII ÎN RELAȚIE

Pentru fiecare afirmație de mai jos, marcați una dintre cele două căsuțe corespunzătoare, cea care se aplică relației dumneavoastră în momentul de față:

Aș spune că:

1. □ A. Relația noastră este romantică și pasională.

□ **B.** Relația noastră este tot mai puțin pasională - asta e, flacăra se stinge.

2. □ A. Partenerul meu își exprimă verbal afecțiunea și îmi face complimente.

□ B. Partenerul meu nu își prea exprimă verbal afecțiunea și nu îmi face complimente.

3. □ A. Partenerul meu îmi spune constant sau adesea „Te iubesc."

□ B. Partenerul meu îmi spune rareori „Te iubesc."

4. □ A. Relația noastră este romantică și pasională.

□ B. Relația noastră este tor mai puțin pasională - asta e, flacăra se stinge.

5. □ A. Partenerul meu își exprimă respectul și admirația față

de mine.

□ B. Partenerul meu își exprimă rareori respectul și admirația fată de mine.

6. □ A. Ne atingem cu tandrețe unul pe celălalt destul de mult.

□ B. Rareori ne atingem unul pe celălalt în ultimul timp.

7. □ A. Ne alintăm unul pe celălalt.

□ B. Rareori ne alintăm unui pe celălalt.

8. □ A. încă avem momentele noastre de pasiune și tandrețe.

□ B. Avem puține ori niciun moment de pasiune sau de tandrețe,

9. □ A. Ne sărutăm adesea cu pasiune.

□ B, Niciodată sau rareori ne sărutăm cu pasiune.

10. □ A. Partenerul meu mă surprinde cu daruri romantice.

□ B. Partenerul meu mă surprinde rareori sau deloc cu daruri romantice.

11. □ A. Viața noastră sexuală este bună.

□ B. Avem probleme reale în acest domeniu.

12. □ A. Frecvența cu care facem sex nu constituie o problemă.

□ B. Frecvența cu care facem sex este o problemă.

13. □ A.A vorbi despre sex sau despre probleme de natură sexuală nu este o problemă serioasă pentru noi.

□ B. A vorbi despre sex sau despre probleme de natură sexuală este o problemă serioasă pentru noi.

14. □ A. Diferențele de libido nu sunt o problemă importantă în relația noastră.

□ B. Diferențele de libido sunt o problemă serioasă in relația noastră.

15. □ A. Apropierea emoțională din timpul actului sexual nu constituie o problemă.

□ B. Apropierea emoțională din timpul actului sexual este o problemă.

16. □ A. Partenerul meu este mulțumit de viata noastră sexuală.

□ B. Partenerul meu nu este mulțumit de viata noastră sexuală.

17. □ A. Simt romantism față de partenerul meu.

□ B. Nu prea simt romantism față de partenerul meu.

18. □ A. Simt pasiune față de partenerul meu.

□ B. Nu simt nicio pasiune - asta c, flacăra din mine se stinge.

19. □ A. Partenerul meu este romantic și pasional.

□ B. Partenerul meu este lipsit de pasiune - asta e, flacăra din el se stinge.

20. □ A. Satisfacția sexuală nu constituie o problemă.

□ B. Satisfacția sexuala este o problemă.

21. □ A. Sexul și romantismul sunt o prioritate în această relație.

□ B. Sexul și romantismul nu sunt o prioritate în această relație.

22. □ A. în mod evident, știu cum să-mi excit sexual partenerul.

□ B. Nu prea știu cum să-mi excit sexual partenerul.

23. □ A. Cu siguranță, partenerul meu știe cum să mă excite

sexual.

□ B. Partenerul meu nu prea știe cum să mă excite sexual.

24. □ A. Mă simt dorit(ă) de către și atractiv(ă) din punct de

vedere sexual față de partenerul meu.

□ B, Nu mă simt dorit(ă) de către și atractiv(ă) din punct de vedere sexual față de partenerul meu.

25. □ A. în general, vorbim cu ușurință și deschis despre nevoile

noastre sexuale.

□ B. în general, nu vorbim sau nu ne simțim confortabil să vorbim despre nevoile noastre sexuale.

26. □ A. în general, ne cunoaștem și ne respectăm unul altuia fanteziile sexuale.

□ B. în general, nu ne cunoaștem sau nu ne respectăm unul altuia fanteziile sexuale.

27. □ A. în general, suntem buni parteneri de sex.

□ B. în genera], nu suntem prea buni parteneri de sex.

Cotare. însumați toate răspunsurile ,A”-

27: Felicitări! Calitatea sexului, a romantismului și a pasiunii în viața dumneavoastră este cât se poate de bună.

20-26: Calitatea sexului, a romantismului și a pasiunii din relația dumneavoastră este destul de bună în momentul de față, însă discuțiile mai deschise despre viața dumneavoastră sexuală s-ar putea să o îmbunătățească. Citiți mai departe pentru a vedea cum puteți obține acest lucru încr-o manieră eficientă, pozitivă și blândă.

11-19: Calitatea sexului, a romantismului și a pasiunii din relația dumneavoastră ar putea fi îmbunătățită. Dar, probabil, situația nu este încă una critică. Nu sunteți singurii - multe cupluri se confruntă cu dificultăți în acest domeniu. Ideile și recomandările care urmează vă vor ajuta să învățați să discutați mai eficient unul cu celălalt despre nevoile și dorințele dumneavoastră sexuale.

0-10: în momentul de față, calitarea sexului, a romantismului și a pasiunii din relația dumneavoastră constituie o problemă serioasă. Recomandările din acest capitol vă vor fi de folos, însă ar fi urii să recitiți mai întâi capitolul cinci (întăriți-vă aprecierea și admirația) și capitolul șase (Apropiați-vă în ioc să vă îndepărtați), înainte de a vă concentra asupra problemelor sexuale specifice.

Cinci modalități de a face ca sexul să devină mai pasional și mai romantic

Scopul relațiilor sexuale într-o relație de lungă durată este acela de a vă simți bine, de a spori apropierea și de a vă simți apreciați și acceptați în acest domeniu foarte delicat al căsniciei dumneavoastră, în continuare, sunt prezentate câteva dintre modalitățile prin care cuplurile cu care am lucrat și-au îmbogățit această experiență.

1. Redefiniți ceea ce înțelegeți prin „sex”.

Cu toate că romantismul si sexul sunt strâns conectate, nu veți afla

>) acest lucru plimbându-vă agale printre rafturile librăriei din oraș. Mai degrabă, veți descoperi că, de regulă, cărțile cu recomandări despre cum sa vă îmbogățiți și să vă îmbunătățiți relația sunt păstrate într-o secțiune separată de cărțile despre sex. Cele din urmă sunt denumite „manuale” de sex și pot fi foarte tehnice în privința anatomiei și fiziologiei. Dar ele rar aduc în discuție sexul în contextul relației (comunicare, gesrionarea conflictelor etc.). Pe de altă parte, cărțile despre relații rareori abordează direct subiecte legate de sex. Din păcate, această distincție reflectă ce se petrece în majoritatea dormitoarelor. Atunci când sexul ajunge să fie tehnică și nu pasiune și comunicare, rezultatul este apariția anxietății sexuale. Bărbații își fac probleme în legătură cu erecțiile lor. Femeile se îngrijorează în legărură cu obținerea orgasmului. Și unii, ți ceilalți devin stânjeniți și ajunge să fie greu de discutat despre toate aceste lucruri.

în loc să separați sexul de restul relației dumneavoastră, încercați o schimbare de atitudine. încetați să vă gândiți că sexul este despre orgasm și considerați că *orice lucru pozitiv care se întâmplă între dumneavoastră are legătură cu sexul.* Această idee își are originea în observațiile oferite de respondenții la *The Hite Report,* sondajul inovator cel mai bine cotat asupra sexualității feminine al

cercetătoarei Shere Hire. Multe dintre femeile pe care le-a intervievat Hire s-au plâns că partenerii lor compară obținerea orgasmului cu înscrierea unui puncr („Marele O”). Aceasta orientare către scop în actul sexual poate contribui în mare măsură la apariția disfuncțiilor sexuale, deoarece, dacă acest obiectiv nu este atins, atunci apare sentimentul că ceva „nu este în ordine". Femeile i-au spus lui Hite că își doreau ca partenerii lor să fie mai prezenți în timpul actului sexual și doar să se bucure de conversația avută în pat, de atingeri, mângâieri, sărutări și așa mai departe. Acesta este motivul pentru care sugerez cuplurilor să considere toare interacțiunile pozitive pe care le au ca având legătură cu sexul. Preludiul are loc de fiecare dată când vă apropiați unul de celălalt în diferite feluri mărunte pe parcursul unei zile. (La Clinica Gottman oferim adesea tricouri și căni cu inscripția „Fiecare lucru poziriv pe care îl faceți în relația voastră este preludiu.”). Acest punct de vedere reduce semnificativ anxietatea de performanță și cea legată de disfuncțiile sexuale și face ca întreaga experiență să fie mai plăcută. Concentrarea pe obținerea orgasmului, ca scop al acrului sexual, nu ajută cuplurile să vadă că sexul, partea fizică a apropierii, este doar apropiere și nimic mai mult.

2. învățați cum să vorbiți despre „asta”.

Este un lucru obișnuit ca soții să dorească să discute despre sex, însă să nu știe cum să se exprime fără a părea critici sau fără să se simtă stânjeniți. Iată careva reguli de bază:

Fiți delicați și pozitivi. întrucât cei mai mulți oameni se simt extrem de vulnerabili gândindu-se dacă partenerul lor îi consideră atrăgători și dacă fac „bine” dragoste, soluția pentru a putea vorbi despre sex este de a nu vă critica partenerul. Nu există niciun motiv pentru a judeca, pentru că nu discutați despre ceva *greșit* în relația dumneavoastră. Discutați deschis și necenzurat și vă împărtășiți punctele de vedere asupra a *cum puteți să îmbunătățiți situația.* O discuție despre cum faceți dragoste care începe cu o critică adusă de unul altuia se va încheia mai repede decât „una

mică”. Nu există o garanție mai mare pentru ca soțul sau soția să nu dorească să vă atingă decât dacă spuneți „Nu te atingi niciodată de mine.” Mai bine spuneți „Mi-a plăcut când ne-am sărutat pe canapea ia sfârșitul săptămânii trecute. Mi-ar plăcea să se întâmple mai des, mă face să mă simt atât de bine.” La fel, în loc de „Nu mă atinge *acolo",* veți obține o mai bună reacție dacă spuneți „Mă simt extraordinar când mă atingi *aici"*

Fiți răbdători unul cu celălalt. Indivizii diferă foarte mult în privința gradului de confort pe care îl resimt atunci când discută deschis chestiuni sexuale. în funcție de mediul din care provin și de educația primită, multe persoane au sentimente de rușine legate de faprul că sexul ie face plăcere și, astfel, le este greu să recunoască, și mai puțin să discute, care sunt nevoile și dorințele lor sexuale, până și (sau mai ales) cu partenerul de viață. Dacă vă aflați în această situație, sfatul meu este să o luați încetișor. Poate că cel mai bine ar fi să începeți să vorbiți fiecare dintre dumneavoastră despre ce simțiți față de sexul în sine — care au fost mesajele pe care le-ați primit când erați copii, ce conflicte ați avait în legătură cu sexul etc., înainte de a intra în amănunt în chestiuni specifice legate de ceea ce preferați în materie de sex, și unul, și celălalt. O asemenea discuție poate avea un efect foarte puternic asupra relației dumneavoastră și vă poate spori intimitatea emoțională și sentimentul de siguranță pe care îl aveți unul față de celălalt.

Nu luați lucrurile la modul personal. Știu că sună contradictoriu, pentru că sexul este atât de intim, dar, într-o extrem de mare măsură, ceea ce îl excită sau îl inhibă pe partenerul dumneavoastră nu are legătură cu dumneavoastră! Preferințele sexuale sunt atât de adânc înrădăcinate și de idiosincratice, încât scopul actului sexual este de a căuta să descoperiți ceea ce este bun pentru fiecare dintre dumneavoastră. Nu presupune nicio critică la adresa atractivității, virilității, abilităților dumneavoastră de a face dragoste sau a persoanei care sunteți dumneavoastră în adâncul sufletului. Aceste lucruri nu au nicio legătură cu faptul că partenerului dumneavoastră îi place să facă sex mai dur, mai blând, mai mult sau

mai puțin excentric, cu sau fără lenjerie sexy sau vorbe obscene și așa mai departe. încercați să aveți aceeași atitudine pe care o are un bucătar arunci când pregătește mâncarea. Un *chef nu* se simte insultat dacă un client nu are chef de mămăligă în seara aceasta sau dacă urăște măslinele. în schimb, face modificările necesare pentru a fi pe placul clientului.

Faceți concesii. Depinde de amândoi sa hotărâți ce este acceptabil și sigur și ce nu este. Sexualitatea este incredibil de maleabilă, așa că este cu adevărat posibil să faceți în așa fel ca lucrurile să se potrivească cu dorințele fiecăruia și să fie o experiență plăcută pentru amândoi. De exemplu, Mike dorea să facă sex de mai multe ori pe săptămână, insă Lynne era de părere că o data la două săptămâni este destul. Prin urmare, Mike era frustrat și se simțea respins. Cu timpul, el a devenit tor mai insistent, așa că au crescut frecvența actelor sexuale. A adus acasă cărți și tot felul de alte publicații erotice, în încercarea de a o stimula pe Lynne. însă acest lucru doar a făcut-o să se simtă presată și a avut efectul contrar. Pe măsură ce frustrarea lui Mike creștea, dorința lui Lynne se diminua. La momentul când au participat la atelierul nostru de lucru, Lynne și Mike habar n-aveau cum ar fi putut rezolva această problemă. Le-am sugerat să-și îndrepte atenția dinspre sex către sexualitate și că persoana cu interesul cel mai scăzut (adică Lynne) să fie responsabilă de experiențele sexuale ale cuplului. Deoarece lui Lynne îi plăceau masajele, am sugerat ca ea să aleagă o carte pe acest subiect care i se părea interesantă și să folosească masajul ca ghid al serilor romantice, în care nu era neapărat vorba despre sex, ci mai degrabă despre multe atingeri și mângâieri. Treptat, dorința sexuală a lui Lynne a crescut și, intr-un final ei au început să facă sex de două ori pe săptămână.

3. Alcătuiti-vă hărțile iubirii sexuale.

Am constatat că o strategie eficientă de a aduna informații despre harta sexuală a partenerului dumneavoastră este de a încadra întrebările în două categorii generale:

Ce ți-a plăcut ultima oară?

îți poți aduce aminte de unele momente plăcute de când am făcut sex?

Ce simți în legătură cu afecțiunea ne-sexuală pe care o avem unul pentru celălalt, atingeri, mângâieri, sărutări sau masaj?

Ce am făcut ca să te exciți?

Ce am făcut ca să te simți mai aproape de mine?

Ce te-a făcut să te simți relaxat(ă)?

Ce te-a făcut să simți că ești pregătit(ă) pentru atingeri și senzualitate?

Ce te-a făcut să te simți în rezonanță cu mine?

Ce te-a făcut să fii conștient de corpul tău?

Ce te-a făcut să cedezi și re lași în voia lucrurilor?

De ce ai nevoie pentru a face ca sexul să fie mai reușit?

De ce ai nevoie pentru a avea chef de sex?

îți place sentimentul că avem „tor timpul din lume”? Cum te simți atunci când avem o partidă scurtă de sex?

Ce ar trebui să fac atunci când te simți obosit(ă) sau prea ocupat(ă) ca să facem sex ori când nu ai chef?

Dacă eu sunt foarte excitat(ă), dar tu nu, te simți confortabil spunând nu?

Dacă tu ești neutru/ neutră în privința sexului, iar eu sunt foarte excitat(ă), ce îți dorești să fac? Ți-ar plăcea să încerc să îți

trezesc interesul? Dacă da, cum ar trebui să procedez?

Ce te face să simți că faci dragoste atunci când facem sex? Care sunt fanteziile sau gândurile potrivite pentru tine? Care ar fi un obicei sexual potrivit?

Ce ar fi bine să facem pentru a face sex de cea mai bună calitate? (Pentru o listă mai detaliată și mai explicită de întrebări care să vă îmbogățească hărțile sexuale, vă recomandăm cartea noastră *What Makes Love Last?* Găsiți informații și pe www.gotrsex.com)

4. **Purtați constant discuții despre intimitatea sexuală.**

Viața dumneavoastră sexuală va avea de câștigat dacă vă păstrați hărțile sexuale actualizare. Acest lucru presupune să discutați din când în când despre aceste experiențe așa cum v-ați lua unul altuia „temperarura” sexuală. Făcând acest lucru, veți fi la curent cu nevoile celuilalt si veri
fi t i
s

pregătiți pentru orice neînțelegere sau negociere pe care va trebui să o faceți pentru ca amândoi să vă simțiți iubiți și mulțumiți. De exemplu, iată o conversație între doi tineri proaspăt căsătoriți, care stau întinși în pat la sfârșitul unei zile. Soțul încearcă să inițieze actul sexual, dar soția îl respinge. Insă, în loc să nu mai vorbească unul cu celălalt sau să își arate iritarea, ei vorbesc deschis despre acest lucru, folosind abilitățile de rezolvare a conflictelor prezentate în capitolul precedent.

JED: Ce faci, iubito? *(Sperând să audă „Suntfericită. Tu ești nemaipomenit.*

Hai să facem dragoste. “) JANE: Nu foarte bine de fapt.

JED: Spune-mi, ce este? *{Dezamăgit, pentru că ar fi vrut săfacă dragoste.)* JANE: Am nevoie de mai multe atingeri. în ultima vreme,

nu prea m-ai mai mângâiat. M-am simțit singură și trisră.

JED *(Gândindu-se „O, nu, iar e vina mea. îmi pare rău că am întrebat. "):* Spune-mi mai multe.

JANE: Păi, obișnuiam să ne alintăm diminețile, dar în ultima vreme tu te trezești la 4 dimineața și lucrezi la prezentarea pentru clienții tăi. Așa că nu ne mai alintăm deloc. îmi lipsește toarte mult.

JED *(Gândindu-se „Are dreptate. Am fost foarte obsedat de proiectul acela de la serviciu.* Ai dreptate, am fost de-a dreptul obsedat. N-a fost deloc plăcut pentru tine.

JANE: Chiar trebuie să faci asta? în fiecare dimineață?

Jed: Nu, nu trebuie. O să rămân în pat și o să ne alintăm, pentru că și mie îmi place, e așa de bine. Mă liniștește foarte mult.

JANE: Ar fi minunat. Dar tu? Ce ai vrea să fac eu?

JED: Păi, când ai spus că nu te-am prea mângâiat, primul meu gând a fost „Asta-i o prostie. Am îmbrățișat-o duminica trecută și ea m-a expediat. M-a durut. O mângâi mereu, așa că e doar vina ei, nu a mea. ” Mă rog, acesta a fost primul meu gând defensiv. Mă bucur că m-am abținut.

JANE: Duminica aia m-ai îmbrățișat pentru că doreai să facem sex, așa-i?

JED: Da, așa-i, în mare măsură. *(Simțindu-se oarecum rușinat.)*

JANE: Mi-e greu să vreau să fac sex dacă nu sunt mângâiată Iară intenții sexuale o bucată de vreme.

JED: Chiar? (,,/ș *face sex cu ea oricând și oriunde, dacă nu mi-e foame. “)* JANE: Chiar.

JED: Eu n-am problema asta.

JANE: Știu că nu o ai, dar eu trebui să te simt aproape, nu să mă simt singură. înțelegi?

JED: Da, înțeleg. Eu nu am nevoie de asta pentru sex, dar înțeleg. OK, înțeleg ce ai nevoie.

JANE: Să înțeleg că vrei să spun mai des da atunci când vrei să facem sex?

JED: Ar fi drăguț.

JANE: OK, por să fac asta, dacă mă mângâi mai muk fără să fie vorba de sex.

JED: își mulțumesc că m-ai făcut să-mi dau seama de asta.

JANE: Cu plăcere.

5- învățați cum să inițiați actul sexual - și cum să îl refuzați cu delicatețe.

Multe cupluri se simt inconfortabil discutând despre cum să inițieze actul sexual și nici nu știu cum să spună „îmi pare rău, nu am chef.”, astfel încât celălalt să nu se simtă jignit sau respins. Este greu să faci față și respingerii. Sper că sfaturile care urmează vor face ca lucrurile să fie mai ușoare.

Soluția pentru a face ca „da” și „nu" să nu mai pună atâta presiune este de a avea un obicei agreat de amândoi în ceea ce privește sexul (Și, țineți minte, „sex" poate fi orice apropiere pe care o fac cei doi soți.). Un obicei este un fel de a vă comporta, verbal sau non-verbal, la care amândoi vă așteptați, pe care amândoi vă puteți baza și pe care vi-1 doriți. Astfel, cererile de a face sex vor deveni explicite și parte a unei rutine. Cunosc un cuplu care ținea o pereche de păpuși coreene pe cuvertura parului. Atunci când el sau ea dorea să facă sex, așeza una dintre păpuși cu fața în jos. Partenerul se arăta interesat reașezând cealaltă păpușă în același fel. Bineînțeles,

ritualul nu trebuie să fie atât de elaborat sau creativ într-un mod anume. Un obicei pe care un cuplu îl are pentru a iniția interludiul și actul sexual poate însemna pentru unul dintre parteneri a-1 mângâia pe celălalt pe spate cu mișcări circulare atunci când se duc la culcare. Partenerul său se poate întoarce către el și continua apropierea fizică sau poate refuza politicos.

Un ritual de a face cunoscută dorința de sex pe care îl consider în mod special eficient apare în însemnările specialistei în terapie sexuală Lonnie Barbach. Ea recomandă cuplurilor să utilizeze o scală de la 1 la 9, care indică cât de dispus să facă sex se simte fiecare dintre ei, cu 1 însemnând „Deloc”, 5 însemnând „Pot fi convins(ă).” și cu **9** semnificând „Vreau s-o facem!” în felul acesta, dacă partenerul dumneavoastră se apropie, dar dumneavoastră nu aveți nici un chef, puteți spune „Te iubesc și ești super-sexy, dar acum sunt la 1.” Dacă nu sunteți sigur, puteți spune „Acum sunt la 5. Deocamdată ne sărutăm, iar apoi vom vedea ce se întâmplă.”

Iată câteva ritualuri utilizate de cupluri cu care am lucrat:

Spuneți direct „Vreau să facem dragoste.”

Sărutați-vă partenerul pe gât și spuneți-i „Te vreau.”

îmbrățișați-vă partenerul și întrebați-1 dacă i-ar plăcea să faceți dragoste.

Lăsați-i un bilet în care îi spuneți că vreți să faceți dragoste în seara aceea.

Trimiteți partenerului mesaje text sau mail-uri sexy, în timpul zilei.

Aprindeți lumânări în dormitor. Invitați-1 să faceți baie împreună.

Cum să refuzați cu delicatețe să faceți sex

Dacă nu aveți chef refuzați-vâ partenerul cu menajamente. Iară câteva modalități de a spune nu, care nu supără prea tare. Spuneți-Ie cu cuvintele dumneavoastră, bineînțeles!

,,îmi place să facem dragoste, dar hai să o lăsăm pe altă dată. Acum chiar nu am chef. Dar să știi că îmi placi foarte mult."

„îmi pare rău, draga mea/ dragul meu, dar nu e un moment potrivit pentru mine ca să facem dragoste. Te iubesc foarte mult .și mă simt foarte atras(ă) de tine.”

„Sunt prea obosit(ă). Dar aș vrea să știu că rămâne pe altă dară, ca să am la ce mă gândi cu plăcere."

Cum să acceptați un refuz

Oricare ar fi ritualul cuplului pentru a iniția actul sexual, este obligatoriu să nu existe niciun fel de consecințe negative dacă partenerul spune „nu". Este mai ușor de spus decât de făcut. Deseori, atunci când (de obicei) soția spune „Nu în seara asta”, soțul se simte (din nou) jignit, frustrat sau chiar furios. Reacția lui este de înțeles, dar s-ar putea să și reducă probabilitatea ca soția lui să spună da mai des. Pentru a pune în evidență acest punct de vedere, vă prezint rezultatele unui experiment în care am folosit teoria jocurilor pentru a modela frecvența actelor sexuale în cazul unui cuplu ipotetic. Jim era mereu interesat de a face sex; Mary, mai puțin. Calculele mele au arătat că dacă Jim era nemulțumit, îmbufnat sau o făcea în vreun fel pe Mary „să plătească” de câte ori îl refuza, ei ajungeau să facă sex cam o data la trei săptămâni. Dar, dacă el îi răsplătea cu ceva fiecare „nu” (poate se arăta înțelegător sau poate o întreba ce i-ar plăcea *ei* să facă), frecvența sărea la patru ori pe săptămână. Oricât de contraintuitiv ar părea, rezultatele sugerează

că *soții care își răsplătesc nevestele pentru că spun nu au parte de mai mult* rex!

Bineînțeles, frecvența exactă a actelor sexuale în cadrul unui anumit cuplu este imposibil de prezis. Ideea este că, atât în cazul soților, cât și în cel al soțiilor, cu cât auzim, înțelegem și respectăm mai mult „nu-urile” partenerului legate de orice chestiune maritală, cu atât mai multe „da-uri" vor exista în relația dumneavoastră.

In acest capitol, am încercat să vă ofer sfaturi practice care să vă ajute să vă rezolvați unele dintre problemele maritale des întâlnite. Dar, uneori, oricât de mult v-ați strădui să puneți punct unei dispute, acest lucru este, practic, imposibil. Dacă se întâmpla acest lucru, aveți de-a face cu o situație constant problematică. Evitarea unei astfel de situații sau depășirea blocajelor în ceea ce o privește reprezintă una dintre marile provocări cu care se confruntă un cuplu. Următorul meu principiu vă va arăta cum vă puteți salva - sau proteja - căsnicia de diferențele dumneavoastră ireconciliabile.

Principiul 6: Depășiți blocajele

Dumneavoastră vreți să aveți copii; el nu. Ea vrea să mergeți la biserică împreună; dumneavoastră sunteți ateu. El este un om de casă; dumneavoastră sunteți gara să ieșiți în fiecare seară. Toate aceste cupluri au diferențe ireconciliabile. Dar, atunci când partenerii nu găsesc o cale de a împăca aceste neînțelegeri perpetue, rezultatul este un blocaj. Atunci când un cuplu se blochează în privința unor chestiuni, imaginea care îmi vine în minte este cea a doi pumni încleștați, îndreptați unul împotriva celuilalt. Niciunul nu reușește să facă vreun progres în a-l convinge pe celălalt să înțeleagă și să respecte punctul lui de vedere, cu atât mai puțin să fie de acord cu acesta. Prin urmare, ajunge să își considere partenerul ca fiind pur și simplu egoist. Fiecare se menține și mai tare pe poziții, făcând imposibil un compromis.

Atunci când cuplurile se blochează în chestiuni de importanță capitală, cum ar fi decizia de a-și boteza copiii într-o anumită religie, nu este neobișnuit să se ajungă la atitudini prostești față de diferențe ce pot părea ridicol de neînsemnate pentru oricine din afara relației, cum ar fi punctualitatea sau împăturirea scutecelor. De regulă, aceste chestiuni reflectă diferențe fundamentale ale personalității sau ale preferințelor Stilurilor de viață. Indiferent dacă par importante sau derizorii pentru ceilalți, toate neînțelegerile la care nu s-a găsit o soluție au aceleași patru caracteristici. Veți ști că ați ajuns într-un impas dacă:

1. Aveți aceleași certuri, iar și iar, fără să ajungeți la vreo soluție.

2. Niciunul dintre dumneavoastră nu poare aborda problema cu umor, cu empatie sau cu bunăvoință.

3. Problema se polarizează tot mai mult pe măsură ce timpul trece.

4. Compromisul pare imposibil, deoarece ar însemna recunoașterea înfrângerii — renunțarea la ceva important, fundamental pentru convingerile, valorile sau identitatea dumneavoastră.

La fel cum se întâmplă cu cele mai multe dintre dificultățile prin care trecem, cea mai bună strategie de a face față unui blocaj este de a-1 evita înainte de orice. Din fericire, cu cât respectați mai mult celelalte șase principii, cu atât riscați mai puțin să vă blocați în privința unor diferențe de nesoluționat. Pe măsură ce vă cunoașteți și aveți încredere unul în celălalt, veți descoperi că neînțelegerile care altă dată v-ar fi copleșit sunt mai ușor de gestionat, mai ales dacă v-ați folosit de exercițiile din acest capitol referitoare la visurile ascunse. O soluție eficientă de a preveni blocajul este și de a urmări cu atenție acele mici momente când ați „ratat" dorințele celuilalt. Dacă oricare dintre dumneavoastră se simte foarte jignit sau rănit pe chestiuni aparent minore, ar fi bine să petreceți ceva mai mult timp întăriți-vă aprecierea și admirația (capitolul 5) și să exersați apropierea de celălalt (capitolul 6). Nerecunoașterea acestor mici ocazii sau nediscutarea lor poate tace o relație mai vulnerabilă la blocaje atunci când e vorba despre probleme importante.

Atunci când cuplurile reușesc să se ferească de blocaje, ajung să se ocupe de situațiile lor constant problematice, așa cum ar face-o și cu o alergie enervantă sau cu o durere de spate. Știu că problema nu va dispărea niciodată, dar reușesc să o țină în frâu, ca să nu ajungă să le copleșească de viața. Desigur, când vă afiați cu totul prinși într-o situație fără ieșire, poate părea imposibil să gestionați conflictul cu ușurința cu care ați trata, să zicem, o entorsă. Cu toate acestea, *puteți* face acest lucru. Amintiți-vă că nu trebuie să rezolvați problema pentru a depăși blocajul. Niciunul dintre dumneavoastră nu trebuie să „cedeze” sau să „piardă”. Scopul este de a reuși să recunoașteți și să discutați problema fără să vă faceți rău unul altuia.

Din ce sunt făcute visurile

Pentru a vă găsi ieșirea dintr-un blocaj, trebui ca mai întâi să înțelegeți că indiferent cât de neînsemnată poate părea chestiunea, blocajul este un semn că fiecare dintre dumneavoastră aveți visuri legate de viața dumneavoastră de care celălalt nu-și dă seama, pe care nu le recunoaște sau nu le respectă. Prin visuri, înțeleg speranțe, aspirații și dorințe care fac parte din identitatea dumneavoastră și vă dau sens și scop vieții. Visurile pot funcționa ia diferite niveluri. Unele sunt foarte practice (cum ar fi dorința de a economisi o anumită sumă de bani), în timp ce altele sunt profunde. Adesea, aceste visuri mai adânci rămân ascunse, în vreme ce cele mai banale se află la suprafață și sunt mai ușor de observat. Spre exemplu, dedesubtul visului de a face multi bani se poate ascunde o nevoie de siguranță.

Cele mai profunde visuri ale noastre își au frecvent originea în copilărie. S-ar putea să tânjiți și să vreți să re-creați amintirile cele mai dragi despre viața dumneavoastră de familie arunci când erați copil — cum ar fi sa luați cina împreună în fiecare seară fără să fiți înrrerupți de televizor sau mesaje pe telefon. Sau ați putea simți nevoia fizică de a vă îndepărta de amintirile dureroase din copilărie, nereperând aceleași tipare sau activități. De exemplu, vă puteți opune să luați cina împreună cu familia dacă mesele de seară de când erați copil erau adesea scena unor ostilități între părinții dumneavoastră, în urma cărora mâncarea vă cădea greu.

Iată o listă de visuri „adânci” des întâlnite, exprimate de cuplurile cu care am lucrat.

1. Sentimentul de libertate
2. Sentimentul de liniște
3. Explorarea propriei identități
4. Aventura
5. O călătorie spirituală

6. Dreptatea
7. Onoarea
8. Concordanta cu valorile din trecut
9. Vindecarea
10. A avea un sentiment de putere
11. A face față trecerii anilor
12. Explorarea unei părți creative a sinelui
13. A trece peste răni mai vechi
14. A-I ruga pe Dumnezeu să mă ierte
15. Explorarea unei părți din mine pe care am pierdut-o
16. A avea un sentiment de ordine
17. A fi productiv
18. A avea prioritățile puse în ordine
19. Explorarea părții fizice din mine
20. A reuși să fiu competitiv și să câștig
21. Călătoriile
22. Pocăința
23. încheierea unui capitol din viața mea - a spune la revedere la ceva

Toate aceste visuri sunt frumoase. Niciunul dintre ele nu este, prin natura sa, rău pentru o căsnicie. însă, un vis poare cauza probleme

dacă soțul sau soția dumneavoastră nu îl respectă sau dacă dumneavoastră îl țineți ascuns. în aceste condiții, oricare dintre dumneavoastră se poate certa pe față pe acel subiect sau el poare rămâne secret și este exprimat doar simbolic. în ultimul caz, cei doi soți pot crede că se ceartă unde să iasă la cină duminică seara, însă factorul decisiv este mult mai profund decât o masă la restaurant. Serile de duminica ocupă un loc special în inima fiecăruia, care își are originea în copilăria lor. Visul ei este de a mânca în oraș, pentru că familia ei făcea asta în fiecare duminică, o tratație care o făcea să se simtă specială. Dar pentru soțul ei, o masă la restaurant a însemnat întotdeauna mult mai puțin decât o masă gătiră pentru toată familia de mama lui foarte ocupată - ceva ce ea făcea doar duminicile. Așa că, disputa dintre o masă la restaurant și o masă acasă este doar un simbol a ceea îl face pe fiecare să se simtă iubit.

Când visurile sunt respectate

De ce unele cupluri se descurcă atât de bine cu asemenea probleme, în timp ce altele ajung sase împotmolească? Diferența constă în faptul că în cuplurile fericite soții își cunosc unul altuia visurile și consideră că ajutorul reciproc în realizarea acestora esre unul dintre scopurile căsătoriei. „Vrem să știm ce își dorește celălalt de la viață.”, spune Justine, care are o căsnicie fericită cu Michael. Dar ea ar fi putut vorbi la fel de bine în numele tuturor cuplurilor inteligente emoțional, în relațiile care aduc mulțumire partenerilor, ei includ scopurile celuilalt în ideea pe care o au despre ce înseamnă pentru ei căsnicia lor. Aceste scopuri pot fi foarte concrete, precum a-și dori să locuiască înrr-o casă de un anume fel sau să atingă un anume nivel de educație. Sau pot fi intangibile, precum dorul de a se simți în siguranță sau dorința de a vedea viața ca o mare aventură.

Shelley își dorește să meargă la facultate. Veniturile considerabile ale lui Malcolm îi permit să facă acest lucru. însă el își dorește foarte mult să renunțe la slujba extrem de solicitantă din domeniul marketingului, deoarece visul lui este să fie propriul lui șef și să

construiască bărci, într-o căsnicie fericită, niciunul dintre soți nu insistă ca celălalt să renunțe la visul sau, nici nu încearcă să îl manipuleze. Ei acționează ca o echipă, și unul, și celălalt ținând cont de visurile și de dorințele celuilalt. Poate că Malcolm hotărăște să mai tragă până își termină Shelley școala. Poate Shelley alege să învețe la distanță sau să își suspende studiile pe o perioadă asupra căreia au convenit amândoi. Din punct de vedere practic, s-ar putea să fie nevoie ca unul sau amândoi să își amâne o vreme realizarea visurilor. Indiferent ce decid ei să facă, nu aceasta este adevărata problemă. Ideea este că felul în care își concep căsnicia include sprijinul dat visurilor amândurora. Felul în care iau astfel de decizii - și unul, și celălalt recunoscând și respectând aspirațiile celuilalt — este parte din ceea ce face ca relația lor să fie atât de importantă și de plină de sens pentru ei.

Un cal pe nume Daphne

Atunci când niciunul dintre soți nu își dă seama de sau nu apreciază pe deplin importanța sprijinului dat visurilor partenerului său, blocajul este aproape inevitabil. Acesta este cauza principală a problemelor maritale grave dintre Ed și Luanne, un cuplu din Seattle intervievat în Laboratorul Iubirii pentru un program de știri TV. Atunci când Ed și Luanne au fost în laborator, am putut vedea că aprecierea și admirația erau încă prezente. Dar ei treceau printr-un stres enorm din cauza lui Daphne, calul de nouă ani al Luannei, cu care ea participa adesea la competiții.

înainte de a se căsători, Ed era încântat de calul lui Luanne. însă acum, când avea de-a face cu facturile lunare pentru întreținerea lui Daphne, aceasta a devenit o sursă de tensiune între el și soția lui. El dorea ca Luanne să vândă calul ca ei să poată pune deoparte mai mulți bani. Cu cât el și Luanne se certau mai mult pe tema vânzării lui Daphne, cu atât mai mult se temea, în adâncul sufletului lui, că Luanne tinea mai mult la cal decât la el si la căsnicia lor.

Cei doi au discutat deschis această problemă pe parcursul a trei întâlniri a câte cincisprezece minute, iar fragmente din acestea au fost difuzate în cadrul programului. între ședințe, echipa mea și cu mine îi consiliam, folosind tipurile de tehnici pe care le veți găsi în acest capitol. Luanne a fost sfătuită să nu renunțe la visul ei și să se asigure că Ed înțelege că el contează cel mai mult pentru ea. L-am ajutat pe Ed să înțeleagă că ajutorul dat lui Luanne să-și împlinească visul de a participa la concursuri cu Daphne face parte din rolul său de soț al ei. Ar fi fost bine și ca el să accepte influența lui Luanne în privința deciziilor legate de bani. La finalul celor trei întâlniri, Ed și Luanne au făcut un progres însemnat în căsnicia lor. Arunci când Ed i-a spus lui Luanne că îi va fi alături în decizia ei de a o păstra pe Daphne, zâmbetul ei larg a luminat ecranul.

în cele din urmă, Luanne a vândut-o pe Daphne pentru a închiria un cal mai tânăr (cu toate că o vizita în continuare pe Daphne).
A continuat să participe la competiții de călărie, iar Ed a continuat să o ajute să facă acest lucru.

Când visurile sunt ascunse

în cazul lui Ed și al lui Luanne, a fost evident că un vis se afla la originea conflictului dintre ei. Provocarea a fost de a-și respecta unul altuia visurile și nevoile. Dar, pentru multe cupluri, visul care se afla la baza conflictului nu este atât de evident și doar prin dezvăluirea lui ele pot depăși blocajul în care se află.

Se luăm cazul lui Katherine și al lui Jeff. Aveau o căsnicie fericită până când Katherine a rămas însărcinată. Brusc, după părerea lui Jefl, credința ei catolică a căpătat o însemnătate mult mai mare în viața ei. El era agnostic. Atunci când a aflat că ea a discutat cu tatăl ei despre botezul copilului, s-a înfuriat îngrozitor. Nu dorea ca fiul lui să aibă parte de nici un fel de educație religioasă oficială.

La momentul când Katherine și Jeff au abordat acest conflict în laboratorul meu, ajunseseră, în mod evident, la un blocaj. îmi

dădeam seama că relația lor era într-un real pericol, deoarece se distanțaseră emoțional unul de celălalt. Chiar și atunci când discutau despre chestiuni foarte personale de credință și familie, nu ridicau vocea, nu plângeau, nu zâmbeau, nici nu se atingeau unul pe celălalt. Puteau discuta la rece diferențele de opinii, însă erau neimplicați emoțional. Și, de vreme ce problema lor era una emoțională — referitoare la ceea ce simțeau despre familie, rolul de părinte și religie - nici un fel de analiză intelectuală nu ar fi putut să le-o rezolve.

La următoarea ședință, am sugerat ca, în loc să încerce să rezolve problema, să stea doar și să se asculte unul pe celălalt vorbind despre ce înseamnă religia pentru fiecare. Era singurul mod de a ajunge la visurile ascunse care alimentau conflictul. Katherine a început prima. Ea a povestit cum credința a ajutat-o în momentele foarte grele prin care a trecut. Părinții ei treceau printr-un divorț urât. De zece ani, tatăl ei nu mai ținea deloc legătura cu familia. Mama ei era atât de deprimată, încât Katherine nu se putea baza pe ea. S-a simțit complet singură și abandonată până când nu s-a apropiat de biserică, care a primit-o cu brațele deschise. Nu doar că a simțit că are o legătură strânsă afectuoasă cu ceilalți enoriași, dar s-a simțit și alinată prin rugăciune. Orice s-ar fi întâmplat, sentimentul că Dumnezeu o iubește o liniștea profund. Katherine a început să plângă când și-a adus aminte de acele momente dificile și de alinarea pe care a găsit-o în religie.

Jeff a spus că el a fost toată viața un agnostic. Spre deosebire de familia disfuncțională a lui Katherine, a lui a fost foarte puternică și iubitoare. Când a avut momente dificile, el a cerut sprijinul părinților săi. își dorea ca și copilul lui să aibă aceeași încredere în el și în Katherine. Se temea că, dacă fiul lui va fi „îndoctrinat” de biserică, acest lucru Va interfera cu această legătură, iar copilul va fi învățat să apeleze la biserică, nu la părinții lui.

Jeff și Katherine aveau visuri opuse. El își imagina că au o familie fericită care ar putea oferi toată dragostea și ajutorul de care copiii

lor ar avea nevoie. Considera că religia este o amenințare pentru această legătură strânsă dintre ei. Katherine vedea religia ca un sistem vital de sprijin de care dorea să poată beneficia și copiii ei.

Soluția pentru depășirea acestui blocaj în care se aflau Jeff și Katherine a fost (și este pentru toate cuplurile) să discute deschis de ce poziția fiecăruia este atât de importantă pentru el sau pentru ea - și, mai ales, să vorbească fără constrângeri despre istoria din spatele acestei atitudini și despre ceea ce înseamnă pentru fiecare dintre ei. Numim acest tip de discuție strategia „Visurile din interiorul conflictului” de abordare a conflictelor. Pe lângă contribuția adusă la detensionarea situației conflictuale, aceasta sporește și sentimentul de intimitate și de apropiere.

Arunci când Jeff și Katherine au recurs la această abordare pentru a discuta deschis despre visurile lor, atmosfera din încăpere s-a schimbat dramatic. Jeff i-a spus lui Katherine că o iubește. Și că acum își dă seama că dorința ei de a-și boteza copilul vine din iubirea profundă pe care o are pentru copilul lor - pentru copilul /«/. Și-a dat seama că este „perfect logic” ca, din iubire, ea să-și dorească să protejeze copilul, pentru ca acesta să nu simtă niciodată durerea pe care ea a trăit-o. Acest lucru l-a ajutat să-și redescopere sentimentele lui profunde pentru Katherine, care ajunseseră îngropate sub toată amărăciunea și furia.

în prima ședință, nicio emoție nu a răzbătut între cei doi soți. Dar, acum, ascultându-și soția povestind despre copilăria ei, pe fața lui Jeff se putea citi compasiunea. Atunci când ea a izbucnit în plâns, i-a dat o batistă și a rugar-o să-i spună povestea mai departe. Katherine l-a ascultat la fel de atentă atunci când a venit rândul lui să vorbească.

Acum, când problemele reale au fost dezvăluite, Katherine și Jeff au putut să discute despre educația pe care să o dea copilului lor, astfel încât aceasta să respecte concepțiile amândurora. Jeff i-a spus că nu se opune botezului. El va rămâne întotdeauna agnostic, dar

este de acord ca copilul lor să primească o educație de bază in catolicism. Cu toate acestea, nu era de acord ca acesta să primească o educație intens religioasa, deoarece se temea că biserica i-ar putea inocula anumite idei. Katherine a acceptat acest compromis.

Este puțin probabil ca probleme la nivel mai profund, cum sunt cele prezentate, să poată fi îndepărtate într-o singură ședință. Dar Jeff și Katherine au făcut un prim pas toane important. S-au apropiat unui de celălalt și au dat dovadă de respect față de visurile din copilăria fiecăruia. Au fost de acord să apeleze în continuare la ajutor specializat, penrru a consolida succesul obținut în cadrul întâlnirii din laborator. Oare această problemă va dispărea sau se va rezolva? Probabil că nici una, nici alta. însă ei au început să învețe să trăiască în pace cu ea.

Cum să identificați visurile

Dacă ați ajuns într-un blocaj asupra oricui aspect al căsniciei dumneavoastră, mărunt sau major, trebuie sa identificați care vis sau visuri alimentează conflictul în cauză. Un bun indicator că aveți de-a face cu un vis ascuns este faptul că vă considerați soțul sau soția ca fiind sursa problemelor maritale. Dacă spuneți, de exemplu, că problema este că el este neglijent sau că ea este iresponsabilă sau cicălitoare, acesta

este un semn al unui vis ascuns. Ar putea indica faptul că nu vedeți care este contribuția dumneavoastră la apariția conflictului pentru că ea nu este la vedere.

Dezvăluirea unui vis ascuns este o provocare. Este puțin probabil ca visul să iasă la iveală până când nu simțiți că relația dumneavoastră maritală este un loc sigur în care să vorbiți despre el. De aceea este important să începeți prin a acționa conform primelor trei principii, prezentare în capitolele 4, 5 și 6, pentru a vă întări relația de prietenie cu partenerul dumneavoastră.

Continuați să lucrați asupra conflictelor nerezolvabile. Când cei doi soți își doresc mai mult de la căsnicia lor, relația lor este mai probabil să fie mai apropiată și mai satisfăcătoare decât a celor care își reduc așteptările.

Adesea, visurile foarte personale rămân nespuse sau secrete, pentru că presupunem că ele așa trebuie să fie dacă vrem ca relația să funcționeze. Se întâmplă adesea ca ambii parteneri sa simtă că nu au dreptul să aibă acele visuri. S-ar putea să își considere propriile dorințe „copilărești” sau „nepotrivite”. Aceste etichete, însă, nu pun capăt dorinței. Prin urmare, dacă relația nu respectă visul, conflictul va apărea aproape inevitabil. Cu alte cuvinte, atunci când îngropați un vis, el va ieși la suprafață deghizat - sub forma unui conflict în care ajungeți să vă blocați.

EXERCIȚIUL I. IDENTIFICAREA VISURILOR

Cu ajutorul acestui exercițiu veți exersa cum să vă dezvăluiți visurile fără ca, la început, să vă concentrați asupra relației dumneavoastră. Mai jos, sunt prezentate șase exemple de conflicte fără ieșire des întâlnite. Citiți-le pe rând și gândiți-vă ce vis se poate ascunde în spatele fiecărui punct de vedere. Alcătuiți o scurtă povestioară sau narațiune care să explice poziția fiecărui partener. în fiecare caz, imaginați-vă că dumneavoastră aveți acea atitudine și că vă este foarte greu să cedați. Gândiți-vă ce înseamnă acest punct de vedere pentru dumneavoastră și pentru originea visului pe care îl aveți. Imaginați-vă că visurile celuilalt vă vor ajuta să dați drumul celor care provoacă blocajul din căsnicia dumneavoastră.

Este un exercițiu creativ care nu are răspunsuri corecte sau greșite. Am adăugat visuri și povestiri pe care ie considerăm utile pentru cupluri. încercați, însă, să nu citiți aceste istorisiri despre visurile altor cupluri înainte de a le scrie pe ale dumneavoastră. Dacă veri proceda astfel, acest exercițiu vă va fi mult mai util.

Brandon și Ashley

BRANDON: Cred că soția mea este prea ordonată și obsedată de curățenie. Ajung mereu să caut lucrurile după ce ea a făcut curățenie. Cred că nu ține seama de nimeni și vrea să controleze tot, iar eu m-am saturat.

Visul lui care face parte din acest conflict ar putea fi: Vreau să mă simt liber în propria casă. Mama mea era foarte preocupată de aparențe și ținea casa excesiv de ordonată, cu toată mobila acoperită cu plastic. Mă batea mereu la cap să curăț. Curățenia soției mele și cicăleala ei mă fac să mă simt ca atunci când eram copil. Pemru mine, o casă dezordonată înseamnă confort și eliberare de critică.

ASHLEY: îmi place să fie ordine și curățenie în casa noastră. Adun mereu după soțul meu. Cred că nu ține seama de nimic și eu m-am săturat.

Visul ei care face parte din acest conflict ar putea fi: Arunci când casa este întoarsă pe dos, mă simt ca și când aș fi din nou în mijlocul haosului din tinerețea mea. Copil fiind, nu mă puteam baza pe nimic. De exemplu, nu știam niciodată cine, dacă era cineva, mă va duce și mă va aduce de la școală. Tatăl meu uita să mă ia și uneori îl uram pentru asta. Apoi, ajungeam acasă, unde adesea nu era nimic de mâncare și nici haine curate. Cădea în sarcina mea să mă ocup de toată ordinea și să îmi asum responsabilitatea pentru frații mei mai mici. îmi era ciudă că trebuia să fac toate chestiile astea. Visul meu este să ofer copiilor mei și întregii familii un loc mult mai sănătos unde să trăiască. Pentru mine, ordinea înseamnă predictibiJitate, siguranță și liniște. îmi doresc coate astea pentru copiii mei.

Kyle și Nicole

KYLE: Soția mea este foarte sensibilă și susține că eu sunt mult prea insensibil. Această diferență dintre noi mă face să simt că ea este extrem de reactivă și de lipsită de control din când în când,

poate chiar exagerai de sensibilă. Cred că a fi rațional este, de obicei, cea mai bună strategie pentru a face față situațiilor încărcate emoțional, nu de a fi și mai emotiv. Soția mea susține că sunt greu de citit și prea distant.

Visul lui care face parte din acest conflict ar putea fi: Am crescut încr-o familie în care toată lumea vorbea în contradictoriu. Ne plăcea să ne certăm unul cu celălalt. Tatăl meu punea mereu câte o întrebare, mă provoca și apoi mă contrazicea. Nu existau niciun fel de reguli și nouă ne plăcea acest lucru. Dar, în acest concurs de dezbateri, nu era permis să devii emotiv. Odată ce careva devenea emotiv, discuția se termina. Așa că, a-ți păstra controlul emoțional era la mare preț în familia mea. Și este și acum. Deci poate că ar trebui să fiu mai sensibil, dar asta nu mi se potrivește. Visul meu este să fiu puternic. Pentru mine, a fi emotiv este o slăbiciune.

NICOLE: Sunt o persoană foarte emotivă, iar soțul meu este mult prea insensibil. Această diferență dintre noi mă face să simt că partenerul meu este uneori rece și „fals”, nu prezent cu adevărat. De multe ori, habar n-am ce simte. Sunt frustrată de diferența asta dintre noi.

Visul ei care face parte din acest conflict ar putea fi: Da, sunt **o** persoană emotivă și cu asta, basta. Cred că asta înseamnă viața, să simți, sa fii aproape de celălalt, să reacționezi. Asta trebuie să însemne să fii „responsabil”, „respons-abiisau a fi capabil să reacționezi. Asta prețuiesc eu cel mai mult. Reacționez la orice este în jurul meu, la marea artă, la arhitectură, la copii, sport, filme triste, la tot! A fi emotiv înseamnă să fii viu! Așa am fost crescută și sunt încântată. Visul meu este să împărtășesc ceea ce simt cu persoana pe care o iubesc. Dacă nu pot face acest lucru, căsătoria este condamnată să fie lipsită de viață, falsă și plină de singurătate.

Ava și Thomas

AVA: Soțul meu este foarte gelos, mai ales la petreceri. Eu sunt de părere că evenimentele sociale sunt ocazii de a întâlni oameni noi, lucru pe care îl consider foarte interesant. Soțul meu, însă, devine timid și se retrage. Pretinde că flirtez la petreceri, dar asta nu e deloc adevărat. Consider această acuzație insultătoare și mă înfurie. Nu știu cum să îi ofer asigurări și am obosit să nu aibă încredere în mine.

* In engleză, responsible, respectiv response-able, unde response înseamnă reacție (n. trad.).

Visul ei care face parte din acest conflict ar putea fi: Chiar nu flirtez și nici nu mâ interesează altcineva în afara soțului meu. Doar că petrecerile sunt modul meu de a-mi mulțumi partea gregară și sălbatică. Chiar nu doresc să fiu răspunzătoare de nimeni altcineva atunci când merg la o petrecere. Visul meu este de a mâ simți liberă să explorez.

THOMAS: La petreceri și în alte părți, soția mea se uită după alți bărbați și flirtează. Acest lucru mă deranjează și mă simt umilit. Am tot adus în discuție acest lucru, însă nu o pot face să înceteze.

Visul luî care face parte din acest conflict ar putea fi: întotdeauna mi-am dorit să pot simți că sunt „de ajuns” pentru cineva special din viața mea. Acesta este visul meu: să mă simt cu adevărat atrăgător și dezirabil pentru partenera mea. Vreau ca ea să fie interesată de mine, să vrea să mă cunoască și să descopere ce gândesc, cum sunt eu cu adevărat. Cred că esre extraordinar de romantic să merg la o petrecere cu soția mea, iar ea să nici nu bage de seamă că acolo mai sunt și alți bărbați, să aibă ochi doar pentru mine și să fie complet mulțumită să își petreacă timpul doar cu mine.

Melissa și Liam

Melissa: Soțului meu îi place să facem dragoste mult mai des decât mie. Nu știu ce să fac atunci când el se tot apropie de mine

având intenția de avea raporturi sexuale. Nu știu cum să spun nu cu delicatețe. Nu știu cum să mă descurc în situațiile astea.

Visul ei care face parte din acest conflict ar putea fi: Am fost molestată sexual mai demult. Nu am avut niciun control asupra acestui lucru și a fost cu adevărat oribil, dar așa s-a întâmplat. Știu că partenerul meu nu este de vină pentru multe dintre cele pe care le simt eu acum. Dar simt că sexul poate fi în regulă doar dacă este cum vreau eu. în căsnicia mea există multă delicatețe si tămăduire, dar cred că nu mă voi împăca niciodată cu aceste sentimente de a fi trecut printr-o traumă adevărată. Visul meu este de a avea parte de apropiere sexuala numai în condițiile puse de mine.

Liam: îmi place să fac dragoste mult mai mult decât soției mele. Mereu mă doare când mă refuză. Acest lucru se repetă și mă face să mă simt neatrăgător și nedorit. Nu știu cum să mă descurc în situațiile astea.

Visul lui care face parte din acest conflict ar putea fi: Visul meu este de a avea o parteneră care să aibă inițiativa relațiilor sexuale și care să fie oarecum „absorbită” de pasiune, adică să fie total atrasă de mine, deși nu cred că e mare lucru de capul meu. Pentru mine, a face dragoste este un mod de a mă simți profund conectat și întru totul acceptat de celălalt.

Ethan și Brittany

ETHAN: Cred că soția mea este mult prea zgârcită când vine vorba de bani. Și nu consideră că e cazul să cheltuim doar ca să ne simțim bine și să ne bucurăm. îmi displace că nu am libertate personală și control atunci când vine vorba de bani.

Visul lui care face parte din acest conflict ar putea fi: Viața este prea scurtă pentru a pune mereu bani deoparte pentru mai târziu. Știu că e necesar să avem o anumită sumă, dar vreau să simt că nu trăiesc doar pentru ziua de mâine. Nu vreau să simt că trece viața pe lângă mine. Și asta e ce simt adesea, că nu sunt destul de special

ca să „irosesc” bani pe mine. Vreau să mă simt special și cât se poate de viu. Asta vine de când, cred, trebuia să fiu mereu strângător când eram sărac. Dar acum avem un venit bun și nu mai trebuie să trăiesc așa.

BRITTANY: Cred că soțul meu nu are simț practic atunci când vine vorba de bani, prea cheltuiește fără să se gândească și la modul egoist.

Visul ei care face parte din acest conflict ar putea fi: Vreau să mă bucur de viață, dar între niște limite. Pentru mine, problema pe care cred că o are lumea asta este lăcomia. Oamenii par să nu reușească niciodată să aibă destule „chestii” sau să obțină desrui bani. E suficient să vă uitați la americanii care sunt în vacanță, cu toate lucrurile lor, rulotele, motocicletele, bărcile, mașinile. Nu vreau să vreau lucruri. Vreau să mă mulțumesc doar cu puține lucruri și cu puțini bani. Sincer, nu am nevoie de foarte mult ca să fiu fericită. Așa că, mă văd ca un fel de călugăr, care are un scop în viață, iar eu chiar am asta. Un călugăr se poate mulțumi cu puțin, poate fi fericit, ținând cont de toate binecuvântările din viața asta. Și sunt atât de multe. Așa că eu cred în a economisi și a cheltui foarte puțin. Pentru mine, acesta esre felul în care ar trebui să trăim o viață morală. De unde vine acest lucru? Cred că de la tarăl meu, care a fosr mereu foarte cumpătat. Datorită lui. familia noastră a dus-o întotdeauna bine, iar când el a murit, mama a fost asigurată din punct de vedere financiar. Respect ceea ce el a realizat.

Amanda și Mason

AMANDA: Soțului meu îi place să fie mult mai apropiat de familiile noastre decât mie. Pentru mine, legăturile de familie sunt surse importante de stres și de dezamăgire. A trebuit să mă rup de familia mea și îmi doresc să mă țin mai departe de ea.

Visul ei care face parte din acest conflict ar putea fi: Mi-a trebuit mult efort să mă desprind de o familie foarte disfitncțională. Părinții

mei erau foarte reci și distanți. Sora mea a ajuns într-un spiral de boli mintale, iar fratele meu a devenit dependent de droguri. Am fost singura care a scăpat - devenind foarte distantă față de familia mea și foarte apropiată de prieteni. Prieteniile au însemnat întotdeauna foarte mult pentru mine și continuă să fie foarte importante. Dar mă feresc să devin apropiată de familia soțului meu. Văd o mulțime de tipare disfuncționale care mă sperie. Visul meu este ca noi să ne creăm propriile noastre obiceiuri de familie și să ne păstrăm independența.

MASON: îmi place să fiu mult mai apropiat de familia mea decât îi place soției mele. Pentru mine, legăturile de familie sunt foarte importante. Părinții mei au fost întotdeauna alături de mine în momentele foarte importate. Acum, ei îmbătrânind, vreau să le fiu alături. Biblia spune „Nu ne părăsi atunci când ne lasă puterile.’”. Eu iau această obligație foarte în serios.

Visul lui care face parte din acest acestui conflict ar putea fi: Pentru mine, sentimentul de a avea o familie lărgită a fost întotdeauna foarte important. îmi aduc aminte de multe duminici când casa noastră era plină de douăzeci sau treizeci de rude. Cafeaua și prăjiturile erau nelipsite toată după-atniaza și erau o mulțime de povești frumoase, de jocuri de cărți și de râsete. Apoi, aveam parte de o cină delicioasă. Visul meu este de a păstra acest sentiment al uniunii, al apropierii și al unei alinări deosebite.

* în engleză, responsible, respectiv response-able, unde response înseamnă reacțiefn. trad.).

Cum să abordați un blocaj marital

Odată dobândit un oarecare exercițiu în identificarea visurilor, sunteți pregătiți să abordați un domeniu în care vă confruntați cu un blocaj în relația dumneavoastră. Trebuie să înțelegeți că intervenția asupra acestor probleme va dura. S-ar putea să constatați că atunci când începeți să vă identificați și să vă recunoașteți visurile,

problemele pe care le aveți vor părea că se înrăutățesc în loc să se îmbunătățească. Aveți răbdare. Nu este ușor să vă recunoașteți și să vă sprijiniți visurile, însăși natura blocajului înseamnă că visurile dumneavoastră par să fie contradictorii, amândoi ajungând să fiți foarte înrădăcinați pe propriile poziții și să vă temeți să acceptați influența celuilalt și să cedați.

Pasul 1: Analizați visul (visurile)

Pentru început, alegeți un anumit blocaj asupra căruia să lucrați. Apoi, scrieți o explicație pentru poziția dumneavoastră. Nu vă criticați și nici nu vă învinovățiți soțul sau soția. Folosiți afirmațiile făcute de cuplurile de mai sus pe post de ghid - observați că cei doi soți nu se vorbesc de rău unul pe celălalt. în schimb, ei se concentrează pe ceea ce partenerul lor are nevoie, pe ce își dorește și pe ce simte față de situația respectivă. în continuare, scrieți povestea visurilor ascunse pe care se bazează atitudinea dumneavoasrră. Explicați de unde provin aceste visuri și de ce sunt ele atât de importante pentru dumneavoastră.

Odată ce înțelegeți amândoi ce visuri alimentează blocajul, este momentul să discutați despre ele. Fiecare are la dispoziție câte cincisprezece minute ca vorbitor și cincisprezece minute ca ascultător. Nu încercați să rezolvați problema. încercările de a face acum acest lucru vor avea efectul contrar. Scopul dumneavoastră este doar de a înțelege de ce fiecare dintre dumneavoastră reacționează atât de puternic față de această problemă.

Sarcinavorbitoruliii. Vorbi ți sincer despre poziția dumneavoastră și despre ce înseamnă ea pentru dumneavoastră. Descrieți visul care o alimentează. Explicați de unde provine acest vis și ce simbolizează el. Exprimați-vă clar și fiți sincer în legătură cu ceea ce vă doriți și cu motivele pentru care aceste lucruri sunt atât de importante pentru dumneavoastră. Vorbiți ca și când v-ați explica visul celui mai bun prieten sau unei a treia părți, neutre. Nu încercați să cenzurați sau să bagatelizați ceea ce simțiți despre visul

dumneavoastră pentru a evita să vă supărați sau să vă certați cu soțul sau cu soția dumneavoastră. Dacă vă este greu să faceți acest lucru, reveniți asupra sfaturilor din capitolul 9, legate de domolirea începuturilor de discuție. Rămân valabile unele dintre aceste strategii, mai exact, a face afirmații de tip „eu” și de a vorbi doar despre sentimentele și nevoile *dumneavoastră.* Nu este un moment potrivit pentru a critica sau a vă certa cu partenerul dumneavoastră. Ceea ce simțiți față de partenerul dumneavoastră și este în legătură cu acest vis este un subiect secundar pe care nu ar trebui să îl abordați tocmai acum.

Sarcina ascultătorului. Abtineti-vă de la comentarii. Nu luati in

»

nume de rău visul soțului sau al soției, chiar dacă acesta nu se potrivește cu unul dintre visurile dumneavoastră. Nu pierdeți vremea gândindu-vă la contraargumente sau la modalități de a rezolva problema. Sarcina dumneavoastră este doar de a asculta visul și de a vă încuraja soțul sau soția să îl exploreze. In continuare, sunt câteva întrebări de încurajare, pe care i le puteți adresa. Nu trebuie să le folosiți întocmai, ci, mai degrabă, să exprimați ideea și sensul din spatele lor cu propriile dumneavoastră cuvinte.

întrebările magice ale tălmaciului de vise

- „Ce crezi despre această problemă? Ai valori, idei etice sau alte convingeri care sunt în legătură cu poziția ta în acest subiect?”

- „Care sunt toate lucrurile pe care le simți și la care te gândești despre această problemă?”

- „Ce înseamnă această poziție pentru tine?”

- „Care este visul tău ideal legat de această chestiune?”

- „Spune-mi povestea visului tău. Are legătură în vreun fel cu trecutul tău sau cu perioada copilăriei tale?”

- „Ce îți dorești? Ce ai nevoie? Dacă aș putea folosi o baghetă magică și ai avea exact ce îți dorești, cum ar arăta acel lucru?”

Așa nu:

GEORGIA: Am visat întotdeauna să mă duc într-o expediție pe Everest. NATHAN: întâi de toate, nu ne putem permite așa ceva. Și apoi, nu îmi pot imagina ceva mai stresant decât o cățărare. Amețesc și când mă urc pe o masă.

GEORGIA: Las-o baltă.

Așa da:

GEORGIA: Am visat întotdeauna să mă duc într-o expediție pe Everest. NATHAN: Spune-mi mai multe despre ce înseamnă pentru tine să te cațări pe un munte. La ce te-ar ajuta?

GEORGIA: Cred că aș fi încântată, ca și cum aș fi în al nouălea cer. Copil fiind, întotdeauna mi s-a spus că sunt firavă și că nu pot face nimic. Părinții mei spuneau mereu: „Cu grijă, cu grijă.” Cred că a mă cățăra pe un munte ar fi cel mai eliberaror lucru pe care l-aș putea face. Aș avea un sentiment extraordinar de împlinire.

Dacă puteți, spuneți-i partenerului dumneavoastră că îi susțineți visul. Asta nu înseamnă neapărat că dumneavoastră credeți că visul poate sau trebuie să fie realizat. Există trei niveluri diferite de respect pentru visurile partenerului dumneavoastră - roate sunt benefice pentru căsnicia dumneavoastră. Cel dintâi este de a vă exprima înțelegerea față **de** visul lui sau al ei și de a vă arăta interesat să cunoașteți mai multe despre el. De exemplu, Nathan ar fi putut să sprijine decizia Georgiei de a urma un curs de cățărate și de a o asculta cu entuziasm atunci când ea vorbea despre acest

lucru, chiar dacă nu este interesat să meargă **la** curs împreună cu ea. Al doilea nivel ar fi să vă implicați activ în realizarea visului; in acest caz Nathan s-ar fi putut oferi să o ajute pe Georgia să-și plătească o excursie de cățărate. Cel de-al treilea nivel ar fi Sa deveniți parte a visului, să ajungeți sa vă bucurați și dumneavoastră de cațărarea pe munți.

Recunoașterea și respectul arătat visurilor și speranțelor celor mai profunde și mai personale ale fiecăruia este soluția de a vă salva și de a vă îmbogăți căsnicia.

S-ar putea să descoperiți că puteți „merge până la capăt” cu unele dintre visurile partenerului dumneavoastră, în timp ce cu altele să nu reușiți de treceți de primul nivel al înțelegerii și al interesului. Este în regulă. Ideea de bază pentru a trece peste blocaje nu este de a deveni neapărat parte a visurilor celuilalt (deși căsnicia dumneavoastră va avea mai mult de câștigat în măsura în care puteți face acest lucru), ci de **a** respecta aceste visuri. La urma urmelor, nu vă doriți acea căsnicie **în** care dumneavoastră să câștigați cu prețul strivirii partenerului dumneavoastră.

Pasul 2: Calmati-vă

Discuțiile despre visurile care sunr contradictorii pot fi stresante. Fiți atcnți cum reacționați fiecare la aceste discuții. Avertizați-vă partenerul dacă simțiți semne ale stresului (de exemplu, inima dumneavoastră începe să bată cu putere). Amintiți-vă că, dacă apare sentimentul de copleșire, discuția nu va duce nicăieri. Prin urmare, căutați să folosiți împăcările dacă unul dintre dumneavoastră se supără. Dacă, totuși, apare sentimentul de copleșire, faceți o pauză de cel puțin douăzeci de minute și faceți orice activitate care vă liniștește. (Pentru ajutor suplimentar, vedeți „Auro-liniștiți-vă și alinați-vă reciproc”, de la pagina 194),

Pasul 3: Ajungeți la un compromis provizoriu (metoda celor două cercuri)

Acum, a venit vremea să începeți un lucru pe care îl veți face mereu, acela de a ajunge la un acord în privința acestei chestiuni, să acceptați diferențele care există între dumneavoastră și să conveniri asupra unui anume compromis de început care să vă permită să discutați în continuare problema într-un mod amiabil. înțelegeți că scopul dumneavoastră nu este de a pune capăt conflictului - care, probabil, nu va dispărea complet niciodată. în schimb, scopul este de a descâlci problema, de a încerca să îndepărtați durerea, pentru ca problema să nu mai constituie o sursă de grea suferință.

Modul prin care inițiați acest proces este utilizând exercițiul cercurilor de la pagina 201 („Găsirea punctelor comune"). Definiți acele aspecte fundamentale la care nu puteți renunța. Pentru a face acest lucru, trebuie să priviți adânc în sufletul dumneavoastră și să încercați să împărțiri problema în două categorii:

Aspecte nenegociabile. Acestea sunt elemente ale conflictului la care nu puteți renunța iară să vă încălcări nevoile sau valorile duinneavoasrră fundamentale.

Aspecte maleabile. Această categorie cuprinde toate componentele problemei față de care puteți fi flexibil, deoarece ele nu sunt atât de „fierbinți” pentru dumneavoastră. încercați să faceți această categorie cât mai cuprinzătoare, iar pe prima cât mai redusă cu putință.

Arătati-i cele două liste soțului sau soției dumneavoastră. Colaborând și folosind ceea ce ați învățat în capitolul 9, stabiliți un compromis provizoriu. încercați-1 pentru aproximativ două luni și analizați-vă apoi pozițiile. Nu vă așteptați ca acest lucru să rezolve problema, ci doar să vină în ajutorul dumneavoastră pentru a putea trăi cu ea în pace.

De exemplu, Sally crede în dictonul „Trăiește clipa!” - obișnuiește să fie spontană și cam mână spartă. în viață, scopul principal lui

Gus este să se simtă în siguranță. El nu se grăbește și este foarte prudent când ia decizii și este și foarte cumpătat. Aceste diferențe dintre ei îi fac să intre în conflict atunci când Sally insistă că ar trebui să cumpere o cabană la munte. Gus refuză imediat - nu și-o pot permite. Sally crede că da.

Se ceartă de un an pe această chestiune, fără să ajungă la vreun rezultat. Ori de câte ori încearcă să reia discuția, ajung să strige unul la altul. Gus îi spune lui Sally că o consideră o iresponsabilă cu capul în nori, care vrea întotdeauna să dea cu piciorul la banii pentru care amândoi au muncit din greu. Sally îl acuză pe Gus că vrea îi strice roată plăcerea și bucuria de a trăi.

Pentru a depăși acest blocaj, Gus și Sally trebuie mai întâi să analizeze semnificația simbolică a pozițiilor lor față de cabană. în prima lor discuție purtată în încercarea de a rezolva această problemă, Sally a spus că visurile ei sunt de a căuta plăcerea, de a putea să se relaxeze și de a se simți parte a naturii, putând să și le realizeze pe toate dacă ar avea o cabană. Cu toate că se temea și că Gus își dorea să o transforme într-o persoană monotonă care trăiește doar pentru ziua de mâine, nu îi spune acum acest lucru. (I l-a spus de multe ori în trecut.) în schimb, ce concentrează pe ceea ce își dorește, nu pe furia și pe temerile legate de Gus.

Atunci când este rândul lui Gus să vorbească, el îi spune că a pune bani deoparte are o mare însemnătate simbolică pentru el. Tânjește să se simtă în siguranță din punct de vedere financiar, deoarece se teme că va fi sărac la bătrânețe. își amintește că și-a văzut bunicii suferind din cauză că erau atât de săraci. Bunicul său a ajuns într-un azil de proastă calitate care, crede Gus, i-a răpit demnitatea. Pentru Gus, unul dintre cele mai importante scopuri în viață este să nu se simtă umilit când va fi bătrân. Gus este furios pe Sally și pentru că crede că ea este nechibzuită și că are o nevoie copilărească de a primi recompense imediate, lucru care reprezintă o amenințare pentru starea lui de bine și pentru viața pe care încearcă să si-o

clădească. Cu toate acestea, nu i-a aruncat în fată
>

aceste acuzații în acest moment. în schimb, a continuat să explice și să descrie visul său de siguranță financiară și originile acestuia în copilăria lui.

După ce Sally și Gus au vorbit despre semnificația simbolică a pozițiilor lor, s-a petrecut o schimbare. în loc să considere visul celuilalt ca o amenințare, ei le-au văzut ce erau în realitate: dorințe adânci ale cuiva pe care îl iubeau. Deși visurile lor sunt în continuare contradictorii, sunt acum motivați să găsească puncte comune, un mod de a le respecta și, poate, de a le realiza pe amândouă. Iată cum au făcut:

1. Au definit acele aspecte fundamentale la care nu pot renunța. Sally a spus că ea trebuie să aibă o cabană. Gus a spus că el trebuie să economisească 30.000 $ pentru a simți că este în siguranță din punct de vedere financiar.

2. Au definit aspectele maleabile. Sally a spus că se poate mulțumi cu o căbănuță și puțin teren, în loc de vastul adăpost pe care și-l imaginase. Putea fi flexibilă și în privința momentului de achiziție a unei cabane. I-ar plăcea să cumpere una imediat, însă poate aștepta câțiva ani, atâta timp cât simte că Gus sprijină această decizie și că amândoi acționează în această direcție. Gus spune că el poate fi flexibil în privința rapidității cu care el trebuie să strângă cei 30.000 $, atâta timp cât știe că amândoi acționează împreună pentru a realiza acest obiectiv, economisind o anumită sumă de bani din fiecare salariu.

3. Au ajuns la un compromis provizoriu, care respectă visurile amândurora. Vor cumpăra o căbănuță, dar nu în următorii trei ani. între timp, vor depune jumătate din economiile lor într-un cont de avans și jumătate într-un fond de economii.

După câteva luni, își vor analiza acest plan și vor decide dacă funcționează.

Sally și Gus și-au dat seama că veșnica problema care se afla la originea conflictului nu va dispărea niciodată. Sally va fi mereu cea idealista, imaginându-și o viață plină cu cabane și excursii aventuroase, iar Gus va fi îngrijorat de siguranța lor financiară, de fondul lor de pensii și altele asemenea. însă, învățând cum să se descurce cu aceste diferențe, ei pot evita blocajele legate de orice conflict concret, pe care diferențele fundamentale dintre ei l-ar putea provoca.

Iată alte câteva exemple, în care am folosit unele dintre cuplurile prezentate în exercițiul „Identificarea visurilor" de mai sus, care vă arată cum puteți trăi cu diferențele care există între dumneavoastră pe tot parcursul acesrui proces. Deoarece niciunul dintre aceste conflicte nu are cum să fie exact cel pe care îl aveți dumneavoastră, ele vă vor oferi o imagine a felului în care aceste cupluri cu diferențe de opinii adânc înrădăcinate por depăși blocajele.

Brandon și Ashley

Blocajul: curățenia din casă - ea vrea ca el să fie mai ordonat, iar el vrea ca ea să nu îl mai cicăleascâ în privința acesta.

1. **Identificați și discutați visurile aflate în interiorul conflictului**

Visul lui Ashley: un sentiment de ordine și siguranță acasă

Visul lui Brandon: un sentiment de libertate în propria casă

2. **Calmati-vă**

Au căzut de acord să facă o pauză prin a se bucura împreună de o baie fierbinte, cu lumânări și cu muzica preferata a amândurora.

3. Ajungeți la un compromis provizoriu (metoda celor două cercuri)

Aspecte nenegociabile

Cele ale lui Ashley: Ea nu suportă rufele murdare lăsate peste tot, nu în coșul de rufe murdare, și nici murdăria din baie.

Cele ale lui Brandon: El nu suportă să trebuiască să-și strângă hârtiile imediat ce a terminat să lucreze.

Aspecte maleabile

Cele ale lui Ashley: Ea poate accepta o oarecare dezordine, atâta timp cât nu există nici un pic de murdărie.

Cele ale lui Brandon: El se poate obișnui cu spălatul hainelor, al vaselor și al băilor, atâta timp cât nu trebuie să facă mereu acest lucru.

Compromisul provizoriu. Amândoi își vor asuma responsabilitatea de a menține băile și bucătăria curate. Ea nu îl va mai bate la cap mai mult de o dată pe săptămână legat de dezordinea pe care o face. Dar dacă el nu se ocupă de asta până atunci, îi va aduna roate lucrurile și i le va pune grămadă pe jos, în biroul lui de acasă.

Conflictul care va exista mereu. Ashley va urî mereu harababura; Brandon va uri mereu ordinea.

Kyle și Nicole

Blocajul: niveluri foarte diferite de confort in exprimarea emoțiilor

1. Identificați și discutați visurile aflate în interiorul conflictului

Visul lui Nicole: a fi emotivă face parte din identitatea ei și din ceea dă sens vieții ei.

Visul lui Kyle: pentru el, a fi emotiv este un semn de slăbiciune.

2. Calmati-vă

Au citit cu voce tare instrucțiunile exercițiului de relaxare de la paginile 196-197, în timp ce își monitorizau tensiunea arterială a fiecăruia. Au așteptat până când valorile tensionale au scăzut la nivelul inițial, înainte de a continua.

3. Ajungeți la un compromis provizoriu (metoda celor două cercuri)

Aspecte nenegociabile

Cele ale lui Ashley: Ea nu se poate abține să nu reacționeze cu o pasiune intensă la tot ce înseamnă viață.

Cele ale lui Brandon: El nu poate deveni o persoană emotivă doar ca să îi facă ei pe plac.

Aspecte maleabile

Amândoi acceptă faptul că soțul/ soția nu poate schimba o trăsătură fundamentală de personalitate.

Compromisul provizoriu. își vor respecta diferențele din acest domeniu. El va fi receptiv la nevoile ei de a discuta și de a împărtăși ceea ce simte. Ea va accepta dățile în care el nu poate face acest lucru.

Conflictul care va exista mereu. Ei vor continua să aibă moduri foarte diferite de a-și exprima emoțiile.

Ava și Thomas

Blocajul: ei îi place să își petreacă timpul cu alte persoane la petreceri, în timp ce el vrea ca ea să stea cu el.

1. **Identificați și discutați visurile aflate în interiorul conflictului**

Visul lui Ava: să se simtă liberă și capabilă să exploreze, cunoscând oameni noi la evenimentele sociale.

Visul lui Thomas: să fie în centrul atenției ei.

2. **Calmati-vă**

Ea este liniștită de asigurările lui că nu își dorește să o controleze sau să decidă care îi sunt prietenii. El este liniștit de asigurările ei ca nu este interesară de niciun alt bărbat decât el. Fac exerciții de meditație timp de o jumătate de oră, o activitate care esre pe placul amândurora.

3. **Ajungeți la un compromis provizoriu (metoda celor două cercuri)**

Aspecte nenegociabile

Cele ale lui Ava: Ea trebuie să fie liberă să se simtă bine și să cunoască oameni noi.

Cele ale lui Thomas: El nu suportă să o vadă dansând sau atingând alți bărbați, nici măcar într-un mod prietenesc.

Aspecte maleabile

Cele ale lui Ava: Ea nu trebuie să stea complet separat de soțul ei la petreceri.

Cele ale lui Thomas: El poate suporta ca ea să vorbească cu alți bărbați timp de câteva minute.

Compromisul provizoriu. Vor sta împreună la petreceri aproximativ jumătate din timp. în cealaltă jumătate, ea o va putea petrece de una

singură. Dar ea nu va dansa și nu va atinge alți bărbați -iar dacă el îi va spune că îl deranjează ceea ce face, ea va înceta.

Conflictul care va exista mereu. Ava va vrea mereu să socializeze mai mult decât poate și vrea să o facă Ţhomas.

în continuare, încercați să vedeți dacă puteți să conturați problema dumneavoastră în același mod. întâi, scrieți o propoziție clară din care să reiasă care este problema și care sunt visurile care o alimentează. Apoi, notați care aspecte sunt nenegociabile pentru fiecare dintre dumneavoastră și care sunt cele față de care puteți fi flexibili. La final, consemnați în amănunt care este compromisul provizoriu pe care amândoi sunteți de acord să-l încercați pentru o scurtă perioadă. Va fi util dacă veți scrie și o scurtă descriere a conflictului care mereu va exista, pentru a confirma faptul că amândoi înțelegeți că acesta rămâne nerezolvat - însă puteți trăi cu el.

Pasul 4: Spuneți „Mulțumesc”

Va fi nevoie de mai mult de o încercare pentru a depăși blocajul legat de problemele care vă tulbură căsnicia. Aceste întâlniri pot fi stresante, indiferent cât de multă silință vă dați în încercarea de a vă accepta unul altuia punctul de vedere fără să judecați. Scopul este de a readuce spiritul de recunoștință, în care țineți cont de părțile bune ale lucrurilor și priviți înăuntrul dumneavoxstră, pentru a vă exprima recunoștința pentru tot ce aveți. Acest lucru poate fi cu precădere dificil de realizat după ce ați discutat despre conflictele asupra cărora sunteți blocați în căsnicia dumneavoastră, însă este cu atât mai mult un motiv serios de a depune acest efort, Asigurați-vă că încheiați într-o notă pozitivă, aducându-i partenerului dumneavoastră trei mulțumiri concrete (Pentru sugestii, întoarceți-vă la „Mulțumesc pentru”, de la paginile 88-90.)

Urmați acești patru pași și veți reuși să depășiți blocajul în privința situațiilor constant problematice. Aveți răbdare cu tot acest proces și

unul cu celălalt. Prin însăși natura lor, aceste probleme sunt persistente. Pentru a le slăbi strânsoarea asupra căsniciei dumneavoastră este nevoie de angajament și încredere din partea amândurora. Veți ști că relația dumneavoastră se îmbunătățește, atunci când problema în cauză pune mai puțină presiune pe amândoi - atunci când puteți discuta despre ea păstrându-vă simțul umorului și nu vi se mai pare atât de mare și de împovărătoare încât să alunge dragostea și bucuria din relația dumneavoastră.

*

12

Principiul 7:

Creați un sens comun

„Aveam o căsnicie lipsită de griji.”, spune Helen. „Cu asta vreau să spun că era foarte superficială. Ne înțelegeam bine și ne iubeam cu adevărat, însă nu mă simțeam chiar atât de apropiată de Kevin. Era ca și când am fi fost doi colegi de cameră care făceau dragoste." Helen, o „feministă devotată”, s-a mândrit mereu cu independența ei. La început, credea că este nemaipomenit ca ea și cu Kevin duc vieți separate - cariere separate, interese diferite și prieteni diferiți. Dar, cu cât trecea mai mult timp de când erau căsătoriți și mai ales după ce au avut copii, cu atât mai mult simțea că lipsește ceva. Nu dorea să renunțe la sentimentul puternic de independență personală, însă își dorea mai mult pentru căsnicia ei. După ce a participat la atelierul nostru de lucru, și-a dat seama ce este acel ceva: își dorea să simtă că ea și Kevin formează o familie.

în cazul în care căsnicia dumneavoastră respectă cele șapte principii pe care vi le-am prezentat, există mari șanse ca relația dumneavoastră să fie echilibrată și fericită. însă, dacă vă puneți întrebarea „Și asta-i tot?”, situația în care vă aflați ar putea fi la fel cu cea a lui Helen și a lui Kevin. Ceea ce lipsește este un sentiment mai profund de sens comun. O căsătorie nu înseamnă doar creșterea copiilor, împărțirea sarcinilor din gospodărie și sex. Poate avea și o dimensiune spirituală care se referă la crearea unei vieți interioare pe care să o împărtășiți și unul și celălalt — o cultură bogată în simboluri și ritualuri și prețuire pentru rolurile și scopurile fiecăruia, care vă aduc mai aproape și vă îndrumă înspre a înțelege cine sunteți ca familie.

De obicei, ne gândim la cultură în termenii unor grupuri etnice extinse sau chiar ai unor țări în care predomină anumite obiceiuri și o anumită bucătărie. Or, o cultură poate fi creată și de către numai două persoane care au fost de acord sa își trăiască vierile împreună. în esență, fiecare cuplu și fiecare familie își creează propria micro-cultură. Și, la fel ca în cazul altor culturi, aceste mici

formațiuni au propriile lor obiceiuri (cum ar fi, să ia masa în oraș în fiecare seară de duminică), ritualuri (să închine un pahar de șampanie la nașterea fiecărui copil) și miruri - poveștile pe care cei doi soți și le spun (fie ele adevărate, false sau înfrumusețate), care explică sentimentul pe care ei îl au despre cum este căsnicia lor și despre ce înseamnă să faci parte din grupul lor.

Paula și Doug se consideră cei „neisprăviți" în familiile lor. Amândoi au fost considerați ca fiind mai puțin inteligenți, mai puțin atrăgători sau cu șanse mai puține de reușita față de frații și surorile lor. Dar, așa cum s-a dovedit în cele din urmă, toți frații și surorile lor au ajuns să fie necăsătoriți sau divorțați, în vreme ce Paula și Doug au o căsnicie fericită, echilibrată, au locuri de muncă stabile și și-au crescut copiii într-un cămin plin de iubire. O parte a culturii căsniciei lor, o poveste pe care o spun despre ei înșiși, este că ei formează o echipă excelentă, că sunt curajoși, că nu i-au luat în seamă pe toți cei care îi priveau cu negativism și neîncredere și că au reușit in ciuda tuturor previziunilor negative.

Crearea unei culturi nu înseamnă că cei doi sunt întru totul de aceeași părere față de orice aspect al filosofiei lor despre viață. în schimb, există o potrivire între ei. Ei reușesc să își respecte unul altuia visurile, chiar dacă visul unuia nu este întotdeauna și visul celuilalt. Cultura pe care și-au format-o împreună cuprinde visurile amândurora. Este și suficient de flexibilă pentru a se schimba pe măsură ce soțul și soția progresează și se dezvoltă. Atunci când într-o căsnicie exista acest sens comun, conflictele sunt mai puțin intense, iar situațiile constant problematice nu mai duc la blocaje.

Cu siguranță, este posibil ca o căsnicie să fie echilibrată fără ca cei doi soți să împărtășească același sens comun a ceea ce este important în legătură cu viața lor împreună. Căsnicia dumneavoastră poare „funcționa” chiar dacă visurile dumneavoastră nu se sincronizează. în ultimul capitol tocmai v-am prezentat cum să vă descurcați în privința situațiilor constant problematice, astfel încât să puteți trăi cu ele în loc să ajungeți la un blocaj. Este esențial să

acceptați faptul că fiecare dintre dumneavoastră ar putea avea unele visuri pe care celălalt nu le împărtășește dar le respectă. Ați putea, de exemplu, să deveniți adepții unor religii diferite, însă să aveți suficient respect pentru călătoria spirituală a celuilalt încât să închideți ochii la diferențele existente în privința convingerilor religioase.

Insă este adevărat și faptul că o căsnicie plină de satisfacții este mai mult decât evitarea conflictelor. Cu cât puteți mai mult să fiți în acord în privința aspectelor fundamentale ale vieții, cu atât mai bogată, mai profundă și, într-un anumit sens, mai ușoară va fi căsnicia dumneavoastră. Cu siguranță nu vă veți putea forța să aveți aceleași puncte de vedere adânc înrădăcinate. Dar un oarecare consens asupra acestor chestiuni este probabil să apară în mod natural dacă sunteți deschiși față de perspectiva celuilalt. *Un scop fundamental al oricărei căsnicii este, prin urmare, de a crea o atmosferă care îl încurajează pe fiecare să vorbească deschis despre convingerile sale.* Cu cât discutați mai mult unul cu celălalt într-o manieră autentică și respectuoasă, cu atât crește probabilitatea să obțineți un melanj al sensurilor amândurora.

în cadrul atelierului nostru de lucru, Helen și Kevin au reușit să se concentreze pe dimensiunea spirituală a vieții lor împreună, discutând deschis despre uncie chestiuni pe care le veți găsi mai târziu în acest capitol. Au vorbit pentru prima dară cu seriozitate despre familiile lor de proveniență, despre poveștile, valorile și simbolurile acestora. Când s-au întors acasă, Helen a scos vechiul album cu poze de familie și i-a arătat lui Kevin fotografii ale străbunicilor ei care au venit în America din Irlanda. I-a spus povestea pe care o auzise de nenumărate ori despre căsătoria străbunicilor ei - cum s-au logodit înainte ca străbunicul ei să se îndrepte spre America. Acolo, el i-a rămas credincios străbunicii ei timp de patru ani, timp în care a reușit să strângă destui bani ca să o poată aduce și pe ea. învățătura acestei povești, ajunsese Helen să înțeleagă, era că loialitatea este una din pietrele de temelie ale

căsniciei și ale vieții de familie. Până atunci, ea nu-i spusese niciodată acest lucru lui Kevin atât de direct.

Și el și-a amintit câteva dintre poveștile familiei lui - mai ales cea despre bunica lui care s-a ocupat de una singură de un magazin universal într-un sat din Kansas și care aproape a dat faliment din cauză că în timpul Marii Depresii dădea mereu mâncare pe gratis vecinilor sărmani. Toți știau că ea punea deoparte o anumită parte din bunurile ei pentru familiile nevoiașe ale localității, care veneau în fiecare luni, la ora închiderii. „Tata spunea mereu că noi, cei din familia Monahan, Suntem generoși până aproape de prostie.", i-a spus el lui Helen. „Dar o spunea întotdeauna în așa fel încât știai că era foarte mândru că suntem așa." Kevin i-a spus lui Helen cum acel fel de a privi lucrurile a pătruns în viața lui de adult — de la insistentele de a contribui mai mult la fondurile caritabile până la valoarea bacșișurilor pe care le dădea de Crăciun.

Acea discuție a însemnat un punct de cotitură în căsnicia lui Kevin și a lui Helen. începând din acel moment, ei au început să vorbească des despre valori precum loialitatea și generozitatea, care au fost sădite în mințile lor ascultând poveștile de familie când erau copii. Cu timpul, ascultându-și unul altuia istoria familiei și trecându-le mai departe copiilor lor, aceste povești s-au întrepătruns și au format povestea în desfășurare a noii familii pe care ei au creat-o. Helen a acceptat și a inclus poveștile și valorile familiei Monahan care erau importante pentru Kevin în propria ei viață, iar el a făcut la fel cu moștenirea primită de ea.

Așa cum am spus, cu cât puteți găsi mai mult sens comun, cu atât relația dumneavoastră va fi mai profundă, mai bogată și mai plină de satisfacții. Pe parcurs, vă veți consolida și prietenia din cadrul căsniciei, în schimb, aceasta vă va ajuta și mai mult să faceți față oricăror conflicte care s-ar putea ivi. Aceasta este frumusețea celor Șapte principii. Ele alcătuiesc o buclă de feedback care asigură faptul câ, pe măsură ce acționați în virtutea fiecărui principiu, vă va fi mai ușor să acționați și în privința celorlalte.

Cei patru stâlpi ai sensului comun

în lucrul meu cu cuplurile, am ajuns să identific patru fundamente esențiale ale sensului comun. Atunci când cei doi soți pun aceste baze împreună, își îmbogățesc relația și viața de familie.

Primul stâlp: Ritualurile de apropiere

Este trist faptul că mai puțin de o treime din familiile din SUA iau cina împreună în mod regulat, iar mai mult de jumătate dintre acelea care mănâncă împreună stau cu televizorul pornit în acest timp. Acesr lucru pune efectiv capăt oricăror conversații în timpul cinei. Crearea de ritualuri în căsnicia dumneavoastră (și împreună cu copiii dumneavoastră) poate fi un puternic antidot împotriva acestei tendințe de separare. Un ritual este un eveniment structurat sau o rutină care vă face tuturor plăcere, pe care vă bazați și care vă reprezintă și vă întărește sentimentul de împreună. Cei mai mulți dintre noi suntem obișnuiți cu ritualurile din copilărie, fie că este vorba despre slujba din ajunul Crăciunului, aprinderea lumânărilor de Kwanzaa sau în menorah, de împărțirea plăcintei de dovleac cu ocazia Sărbătorii Recunoștinței, parriciparea la reuniunile de familie etc. Cu toate acestea, adesea, oamenii nu vorbesc despre ce înseamnă penrru ei aceste tradiții. în cartea sa, *The Intentional Family,* sociologul William Doherty subliniază cât este de important ca cei doi soți să creeze ritualuri intenționate și pline de sens. Recunoscând valoarea și semnificația mereu prezente ale ritualurilor pe care le aduceți în relația dumneavoastră și a celor noi pe care le creați împreună, vă promovați identitatea dumneavoastră ca familie.

Ritualurile nu trebuie să provină neapărat din copilăria și nici din familiile dumneavoastră. Va puteți crea propriile ritualuri. Dacă v-ați dorit ca membrii familiei dumneavoastră să fi făcut ieșiri împreună la sfârșit de săptămână, le puteți introduce în rutina dumneavoastră de sfârșit de săptămână. Or, dacă vă doriți ca partea spirituală a Crăciunului să joace un rol mai important, puteți decide să mergeți împreună la slujba din ajunul Crăciunului, în fiecare an. Noile ritualuri

vor apărea în mod natural pe măsură ce vă trăiți viața împreună ca un cuplu. De exemplu, la cina de Ziua Recunoștinței la care eu și Julie participăm de treisprezece ani alături de un grup restrâns de prieteni apropiați, fiecare dintre noi spune pe rând pentru ce este recunoscător în anul care a trecut. De-a lungul anilor, aceste povestiri au devenit tot mai elaborate și mai personale, iar Julie și cu mine suntem nerăbdători să participăm la acest ritual de apropiere care ne merge la inimă.

Pregătirea împreună a torturilor pentru zilele de naștere a devenit un ritual important pentru Nick, Halley și copiii lor. De mic, fiul lor a avut alergie la ouă, ei neputându-i cumpăra tort de la niciuna dintre cofetăriile din oraș. în schimb, de ziua fiecărui membru al familiei, Nick și Halley faceau câte un tort fără ouă. Crescând, fiul lor a scăpat de alergia la ouă, însă ritualul familiei de a pregăti acasă torturile pentru zilele de naștere a rămas. Ritualul le-a dar șansa să fie împreună și să sărbătorească zilele de naștere într-un mod plin de afecțiune, în mijlocul familiei.

Caracteristic ritualurilor de apropiere este că nu sunt întâmplătoare. Sunt tradiții structurate, planificate, pe care vă bazați. Știți cum se vor desfășura aceste evenimente, că fiecare va beneficia de atenția celuilalt și că vă veți apropia într-un mod care este plin de sens pentru amândoi. De exemplu, Julie și cu mine suntem foarte mândri de un ritual de apropiere pe care îl numim „luna noastră de miere din fiecare an”. în ultimii cincisprezece ani, timp de o săptămână, stăm în aceeași cameră, din aceeași pensiune, într-o zonă superbă, la 150 de kilometri depărtare de casa noastră. Ne luăm cu noi caiacul, vizităm galeriile de artă și studiourile artiștilor și facem drumeții. Ne petrecem acea săptămână discutând despre viețile noastre, visând împreună și, da, uneori cerrându-ne și lămurind orice chestiune pe care am ignorar-o din cauza aglomerării de zi cu zi. întotdeauna este romantic, magic și special.

Multe cupluri ar putea beneficia de pe urma creării de ritualuri legate de relațiile sexuale și a discuțiilor despre acestea. Oamenii

cred adesea că sexul ar trebui să fie spontan și că cel mai bine esre să nu fie planificat. Dar, dacă cuplurile sunt întrebate când a fost cel mai bine, soții vor spune, de regulă, că la începutul relației lor, când își făceau curre. Pe vremea aceea, întâlnirile romantice erau planificate, fiecare se gândea cu ce să se îmbrace, ce parfum sau apă de colonie sâ folosească, ce muzică, ce vin etc. Revenirea la acele ritualuri de planificare a romantismului și a sexului poate îmbogăți experiența ambilor parteneri.

Pentru a avea o idee despre cum să creați un sens comun cu ajutorul ritualurilor, răspundeți la următoarele întrebări. Dacă vedeți că nu aveți aceleași puncte de vedere, considerați că aceasră descoperire este o ocazie de a crea un ritual de apropiere care va avea o însemnătate profundă pentru amândoi.

CHESTIONAR DE EVALUARE A RITUALURILOR DE APROPIERE

Citiți fiecare afirmație de mai jos și încercuiți A pentru „adevărat” și F pentru „fals”.

1. Avem aceeași părere despre ritualurile care includ cinele împreună cu familia, acasă. **A** F

2. Mesele din zilele de sărbătoare (cum ar fi cele de Ziua Recunoștinței, de Crăciun, de Pașre) reprezintă momente foarte speciale și fericite pentru noi (sau amândoi le detestăm). A F

3. Reuniunile de la sfârșitul zilei, acasă, sunt, în general, momente speciale. **A F**

4. Avem aceeași părere despre rolul televizorului în casa noastră. **A F**

5- .Momentele când mergem la culcare sunt, în general, potrivire pentru a ne apropia. **A F**

6. La sfârșit de săptămână, facem împreună multe lucruri care ne plac și pe care le prețuim. **A F**

7. Avem aceleași valori cu privire la distracțiile din casa noastră (invitarea unor prieteni la noi, petreceri și altele). **A F**

8. Amândurora ne plac sau nu ne plac aniversările speciale (cum ar fi zilele de naștere, aniversarea căsătoriei, reuniunile de familie). **A F**

9. Când sunt bolnav(ă), simt că sunt îngrijit(â) și iubit(ă) de soțul meu/ soția mea. **A F**

10. Aștept cu nerăbdare și mă bucur de vacanțele noastre și de călătoriile pe care le facem împreună. **A F**

11. A petrece diminețile împreună este ceva special pentru noi. **A F**

12. Când avem lucruri de făcut împreună, în general, ne simțim bine. **AF**

13. Știm să ne reînnoim și să ne împrospătăm atunci când suntem surmenați sau obosiți. **A** F

Cotare. Acordați-vă câte un punct pentru fiecare răspuns „adevărat". Dacă obțineți un scor mai mic de 3, relația dumneavoastră ar putea avea nevoie de unele îmbunărățiri în acest domeniu.
Efectuați exercițiul referitor la sensul comun care începe la pagina 289 și concentrați-vă pe secțiunea „ritualuri".

Stâlpul al doilea: Susțineți-vă unul altuia rolurile

Sentimentul că avem un loc al nostru pe lumea aceasta se bazează într-o mare măsură pe diversele roluri pe care le jucăm — suntem soți sau soții, poare copii sau/ și părinți, precum și angajați de un fel sau altul. Din punctul standard de vedere al unei căsnicii,

perspectiva pe care o avem față de propriile roluri și față de cele ale partenerului nostru poate fie să sporească sensul și armonia dintre noi, fie să producă tensiune.

Căsnicia dumneavoastră va deveni mai profundă în măsura în care nivelurile așteprărilor unuia de la celălalt - care credeți că ar trebui să fie locul ocupat de partener în familia dumneavoastră — sunt similare. Nu este vorba aici despre chestiuni evident superficiale precum cine spală vasele, ci despre așteptările profunde pe care le aveți fată de dumneavoastră si fată de soțul sau de soția dumneavoastră. De

exemplu Ian și Hilary cred că un soț trebuie să fie capul familiei și să fie protector, iar soția trebuie să fie mai degrabă persoana care se ocupă de creștere și de educație. Chloe și Evan cred într-o căsnicie pe principii de egalitate, în care cei doi soți se sprijină reciproc emoțional și financiar. Deoarece în ambele căsnicii atât soțul, cât și soția au aceeași filozofie despre rolurile fiecăruia, căsniciile lor funcționează. Desigur, dacă Ian s-ar fi căsătorit cu Chloe și Hilar}'- cu Evan, ar fi existat tensiuni enorme.

Având același punct de vedere despre ce înseamnă să fiți părinți — de exemplu, valorile pe care considerați că este important să le transmiteți copiilor dumneavoastră - face să fie și mai plină de sens căsnicia dumneavoastră. Același rol îl au și întrebările despre felul în care credeți că ar trebui să interacționați cu părinții și cu frații dumneavoastră. îi considerați parte a familiei dumneavoastră sau străini de care vă țineți la distanță? Până și perspectiva dumneavoastră față de muncă - și semnificația pe care o dați propriei dumneavoastră munci - poate adânci sentimentul de apropiere de soțul sau de soția dumneavoastră. Cu alte cuvinte, în măsura în care simțiți la fel despre aceste aspecte, căsnicia dumneavoastră va fi mai puternică.

Nimic din roate acestea nu înseamnă că ar rrebui (sau, la drept vorbind, că *ați putea)* să fiți de acord în privința oricărui aspect

filosofic sau spiritual al vieții. De exemplu, pentru persoane care lucrează în același domeniu, munca ar putea avea înțelesuri cu totul diferite. Johnny este pasionat de știință. Munca sa de geolog constituie o parte importantă a identității sale și îi dă culoare vieții. Se simte influențat personal de abordarea științifică, cu accentul pus pe obiectivitate și pe analiză și se mândrește cu faptul că e geolog. Dacă este întrebat ce este, va răspunde că este întâi de toate geolog. Soția sa, Molly, este și ea geolog, însă nu se identifică atât de mult cu profesia ei. Se vede în primul rând femeie, nu om de știință. Cu toate acestea, ei sunt apropiați în foarte multe alte privințe, iar această diferență nu constituie o piedică.

CHESTIONAR DE EVALUARE A ROLURILOR

Pentru a avea o idee despre cât de bine vă creați sensul comun, susținându-vă unul altuia rolurile, citiți fiecare dintre afirmațiile de mai jos și încercuiți A pentru „adevărat” și F pentru „fals”.

1. Avem aceleași valori în rolurile noastre de părinți. **A F**

2. Avem aceleași valori în rolurile noastre ca soți. **A F**

3. Avem aceleași perspective despre ce înseamnă să fii un bun prieten. **AF**

4. Partenerul meu și cu mine avem puncte de vedere compatibile despre rolul muncii în viața noastră. **A F**

5. Partenerul meu și cu mine avem aceeași filozofie despre echilibrul dintre muncă și viața de familie. **A F**

6. Partenerul meu este alături de mine în ceea ce eu consider că este misiunea mea în viața aceasta. **A F**

7. Partenerul meu îmi împărtășește punctul de vedere legat de importanța familiei și a rudelor (surori, frați, mame, tați) în viața pe care o avem împreună. **A F**

Cotare. Acordați-vă câte un punct pentru fiecare răspuns „adevărat”. Dacă obțineți un scor mai mic de 3, relația dumneavoastră ar putea avea nevoie de unele îmbunătățiri în acest domeniu.
Efectuați exercițiul referitor la sensul comun care începe la pagina 289 și concentrați-vă pe secțiunea „roluri”.

Stâlpul al treilea: Scopuri comune

Scopurile pe care ne străduim să le atingem sunt o parte a ceea ce face ca viața să aibă sens. în timp ce cu toții avem unele ambiții foarte practice — cum ar fi să avem un anume venit — avem și aspirații mai profunde, mai spirituale. Pentru o anume persoană, scopul ar putea fi să-și găsească liniștea și vindecarea după o copilărie abuzivă, chinuită. Pentru o alta, ar putea fi să crească copii care să fie buni la suflet și generoși. Adesea, nu vorbim despre scopurile noastre cele mai profunde. în răstimpuri, nici măcar nu ne-am pus aceste întrebări. Dar când o facem, ni se oferă ocazia de a explora ceva care poate avea un impact semnificativ asupra noastră și asupra căsniciei noastre.

împărtășirea celor mai profunde scopuri ale dumneavoastră cu soțul sau cu soția, nu doar că va spori apropierea din cadrul relației dumneavoastră, dar, în măsura în care colaborați pentru a le realiza, acestea pot deveni o cale către o relație mai bogată. De exemplu, atât Emilie, cât și Alex erau deciși să facă muncă voluntară în folosul bisericii. După ce copiii lor au crescut, au decis că își doresc să lase o moștenire spirituală comunității lor. Astfel, el a făcut parte din consiliul administrativ al școlii religioase, iar ea a început în cadrul bisericii un program de educație a aduiților care doreau să se reapropie de credință.

„Aș fi facut-o de una singură.”, spune Emilie. „Dar faptul că, împreună cu Alex, credem că e important să dăm ceva înapoi comunității și bisericii din care facem parte a făcut ca această experiență să fie și mai plină de satisfacții. Simt că mi-am reînnoit atât credința, cât și căsnicia.”

CHESTIONAR DE EVALUARE A SCOPURILOR COMUNE

Pentru a avea o idee despre cât de bine vă creați sensul comun, prin scopuri, citiți fiecare dintre afirmațiile de mai jos și încercuiri A pentru „adevărat” și F pentru „fals”.

1. Multe dintre scopurile noastre sunt comune. **A F**

2. Dacă ar fi să mă uit înapoi la viața mea când voi fi bătrân(ă), cred că aș vedea că drumurile noastre s-au împletit foarte bine. **A F**

3. Partenerul meu apreciază realizările mele. **A F**

4. Partenerul meu respectă scopurile mele personale care nu privesc căsnicia noastră. **A F**

5. Multedintrcscopurilenoastresuntcomuneînprivințaaltorpersoane importante pentru noi (copii, rude, prieteni și comunitate). **A F**

6. Avem obiective financiare foarte asemănătoare. **A F**

7. înclinăm să avem îngrijorări asemănătoare în privința unor posibile dezastre financiare. **A F**

8. Speranțele și aspirațiile noastre, ca indivizi și ca cuplu, pentru copiii noștri, pentru viața noastră în general și pentru când vom îmbătrâni, sunt destul de compatibile. **A F**

9- Visurile noastre de viață tind să fie asemănătoare sau compatibile. **AF**

10. Chiar dacă acestea sunt diferite, reușim să găsim o modalitate de ne respecta visurile noastre de viață. **A F**

Cotare. Acordați-vă câte un punct pentru fiecare răspuns „adevărat”. Dacă obțineți un scor mai mic de 3, relația dumneavoastră ar putea

avea nevoie de unele îmbunătățiri în acest domeniu.
Efectuați exercițiul referitor la sensul comun care începe la pagina 289 și concentrați-vă pe secțiunea „scopuri”.

Al patrulea stâlp: Valori și simboluri comune

Valorile și convingerile alcătuiesc cel din urmă stâlp al sensului comun într-o căsnicie. Ele reprezincă principii filosofice fundamentale care vă îndrumă în felul în care vă doriți să vă trăiți viața. Pentru unele persoane, valorile sunt adânc înrădăcinate în convingerile religioase, însă și cuplurile care nu sunt religioase poc avea un sistem de convingeri care le determină perspectiva asupra vieții și le influențează deciziile.

Adesea, valorile și convingerile comune ale celor doi soți sunt reprezentare prin simboluri, care pot fi lucruri concrete sau abstracte, însemnele religioase precum un crucifix sau o mezuză sunt simboluri clare ale credinței unor soți care le țin la vedere în casa lor. Acestea reprezintă valori dacă semnificația lor a fost discutată, însușită și a fost de comun acord acceptată. Există, însă, mai multe simboluri personalizate. Pentru Jenna și Spencer, masa din sufragerie are o semnificație specială. Au pus deoparte ani în șir pentru a o putea comanda la un expert în arta tâmplăriei. De fiecare dată când se așază în jurul ei cu ocazia sărbătorilor din familie, farmecul si trăinicia ei le amintește de frumusețea si

echilibrul propriei lor căsnicii. O altă familie păstrează pe o policioară o statuetă a unui îngeraș, în memoria primului lor copil, născut mort, îngerul este păstrat în memoria copilului, însă reprezintă și puterea lor de rezista și sprijinul și dragostea profundă pe care și-o poartă unul altuia, putând astfel să depășească această tragedie și să aibă o familie mare si fericiră.

Simbolurile abstracte sunt la fel de importante pentru o căsnicie. Până și căminul în sine poare avea o semnificație simbolică importantă pentru un cuplu. Soții îl pot vedea nu doar ca un loc unde

mănâncă și dorm, ci și ca un centru spiritual al vieții trăite împreună - un loc în care se iubesc, unde se nasc și cresc copiii lor și așa mai departe. Și poveștile de familie tind să fie bogate în simboluri și să reflecte valori adânc înrădăcinate. Povestea Heienei despre străbunicii ei care și-au păstrat vie iubirea unul față de celălalt chiar dacă îi despărțea un ocean a simbolizat sentimentul profund de loialitate din familia ei. De fiecare dată când mai spuneau o dată povestea (și, prin definiție, poveștile de familie sunt spuse iar și iar de-a lungul anilor) simboliza cât de mult valorează pentru ei loialitatea.

în casa noastră, avem un întreg perete acoperit de fotografii ale strămoșilor noștri. Poveștile de familie ale acestor rude întruchipează valorile pe care noi, ca soți, le împărtășim. Spre exemplu, există o fotografie a străbunicului meu, un măcelar cușer cunoscut pentru generozitatea de care dădea dovadă. Săptămână de săptămână dăruia 10% din carne familiilor nevoiașe din toate confesiunile, inclusiv țiganilor. Avea o adevărată rețea de spionaj care îl avertiza care sunt familiile flămânde, iar carnea apărea în mod magic pe treptele caselor lor. I-am spus adesea fiicei noastre că el întruchipa bunătatea și dăruirea pe care noi le prețuim și pe care sperăm să le ducem mai departe.

CHESTIONARUL DE EVALUARE A VALORILOR COMUNE

Pentru a avea o idee despre cât de bine vă creați sensul comun prin valori, citiți fiecare dintre afirmațiile de mai jos și încercuiți A pentru „adevărat” și F pentru „fals”.

1. Avem aceeași părere despre ceea ce înseamnă un cămin. **A F**

2. Felurile noastre de a gândi despre ce ar trebui să fie iubirea sunt compatibile. **A F**

3. Avem valori asemănătoare despre importanța seninătății în viețile noastre. **A** F

4. Avem valori asemănătoare despre semnificația familiei. **A F**

5. Avem aceleași puncte de vedere asupra rolului sexului în viețile noastre. **A F**

6. Avem aceleași puncte de vedere asupra rolului iubirii și afecțiunii în viețile noastre. **A F**

7. Avem valori asemănătoare despre semnificația căsătoriei. **A F**

8. Avem valori asemănătoare despre însemnătatea și semnificația banilor în viețile noastre. A F

9. Avem valori asemănătoare despre importanța educației în viețile noastre. **A F**

10. Avem valori asemănătoare despre importanța distracției și a jocului în viețile noastre. **A F**

11. Avem valori asemănătoare despre semnificația aventurii. **A F**

12. Avem valori asemănătoare despre încredere. **A F**

13. Avem valori asemănătoare despre libertatea personală. A F

14. Avem valori asemănătoare despre auronomie și independență. **A F**

15. Avem valori asemănătoare despre împărțirea puterii în căsnicia noastră. A F

16. Avem valori asemănătoare despre a fi interdependent, a fi „noi”. **AF**

17. Avem valori asemănătoare despre semnificația deținerii de bunuri, a proprietății asupra obiectelor (mașini, haine frumoase,

cărți, muzică, o casă și un teren). **A F**

18. Avem valori asemănătoare despre semnificația naturii și a relației noastre cu anotimpurile. **A F**

19. Avem un nivel asemănător de sentimentalism și de nevoie de a evoca lucruri din trecutul nostru. **A F**

20. Avem aceleași puncte de vedere asupra a ce ne dorim la pensie și la vârste înaintate. **A F**

Cotare. Acordați-vă câte un punct pentru fiecare răspuns „adevărat”. Dacă obțineți un scor mai mic de 3, relația dumneavoastră ar putea avea nevoie de unele îmbunătățiri în acest domeniu. în exercițiul referitor la sensul comun de mai jos, concentrați-vă pe secțiunea „valori”.

EXERCIȚIU: FOLOSIREA CELOR PATRU STÂLPI PENTRU A CREA SENS

Acest exercițiu în patru părți oferă o listă de întrebări la care urmează să răspundeți și pe marginea cărora să discutați. Există câte o secțiune pentru fiecare dintre cei patru stâlpi ai sensului comun: ritualuri, roluri, scopuri și valori. Acest chestionar nu este făcut sa fie completat într-o singură seară, nici măcar într-o lună. Considerați că este un punct de plecare pentru multe viitoare conversații la gura sobei.

Pentru a beneficia la maximum de acest exercițiu, concentrati-vă
I >

pe stâlpul care are nevoie de cea mai multă consolidare în relația dumneavoastră. Luați fiecare întrebare pe rând. Vă puteți nota într-un carnețel gândurile legate de fiecare dintre aceste întrebări. Apoi, vi le citiți unul altuia și le discutați. Vorbiți atât despre diferențele dintre dumneavoastră, cât și despre asemănările care există în fiecare dintre domenii și pe care vă puteți baza. Găsiți modalități de

a respecta valorile, felul de a gândi și visurile celuilalt. Deși ați putea avea nevoi diferite în multe dintre domenii, încercați să vă sprijiniți unul pe celălalt. în cazurile în care diferențele dintre dumneavoastră sunt fundamentale, concentrați-vă pe respectul și prețuirea față de aceste diferențe (Dacă se ajunge la cearcă, reluați exercițiile din capitolele care vizează Principiile 4, 5 și 6, chiar dacă le-ați mai făcut o dată.). Dacă doriți, puteți elabora o constituție a familiei care face explicite domeniile asupra cărora sunteți de acord în privința semnificației și filosofiei de viață.

Primul stâlp: Crearea ritualurilor de apropiere

Stabiliți cel puțin două ritualuri de apropiere în privința cărora să cădeți de acord, pe care v-ar plăcea să le includeți în relația dumneavoastră sau asupra cărora ați vrea să vă concentrați mai mult. Pentru idei, folosiți lista de mai jos. Ritualurile semnificative pot fi creare în jurul unor zile importante (cum sunt aniversările) sau pornind de la interacțiunile de zi cu zi - cum ar fi modul în care inițiați relațiile sexuale sau care este rutina de dimineață. Pentru fiecare ritual ales, discutați de ce acesta este important și semnificativ pentru dumneavoastră. Discutați dacă acesta a fost important în copilăria dumneavoastră și dacă da, în ce măsură v-a plăcut felul în care acesta se desfășura în familia dumneavoastră. Specificați apoi cum v-ar plăcea să se desfășoare acest ritual în cazul dumneavoastră. Cine este responsabil pentru care aspecte?

Ritualuri legate de aniversări

Zile de naștere

Aniversări ale căsătoriei

Ziua Recunoștinței

Crăciun

Anul Nou

Paste evreiesc

Ramadan

Paște creștin

Kwanzaa

Sabat

Absolvire sau alte ritualuri de inițiere

Ritualuri legate de timpul liber

Timp petrecut fără copii

Planificarea ieșirilor și a aventurilor Seri romantice petrecute în oraș Cina în familie

Găzduirea petrecerilor

Vacanțe (cum decidem, unde mergem, când mergem)

Ritualuri legate de comunicare

Exprimarea faptului că sunteți mândru de celălalt

Comunicarea zilnică a aprecierilor

Discutarea aspectelor legate de relație

Gestionarea incidentelor nefericite sau a veștilor proaste

Exprimarea nevoilor personale

Discutarea evenimentelor stresante

Ritualuri legate de sex

Inițierea relațiilor sexuale

Cum refuzăm sexul cu delicatețe

Cum vorbim despre sex

Ritualuri legate de viața de zi cu zi

Cum ne păstrăm sănătatea

Rutinele de dimineață și de salut de despărțire

Reuniunile de la sfârșitul zilei

Cum ne reîmprospătăm arunci când suntem obosiți sau epuizați

Rutinele de culcare

Cum adormim împreună

Cum facem fată bolii

Al doilea stâlp: Rolurile

Cu cât vorbiți mai deschis unul cu celălalt despre părerile pe care le aveți în privința rolurilor fiecăruia în viață, cu atât veți fi mai aproape de a ajunge la un acord care are sens și care se potrivește familiei dumneavoastră. Luați fiecare câte o foaie de hârtie separară și răspundeți la întrebările de mai jos; apoi, arătați-vă unul altuia ce ați scris. (Nu trebuie să răspundeți chiar la fiecare întrebare. Săriți peste cele care nu sunt relevante pentru viața dumneavoastră.)

1. Ce părere aveți despre rolul dumneavoastră ca soț sau ca soție? Ce înseamnă acest rol pentru dumneavoastră? Care a fost părerea ratălui sau a mamei dumneavoastră despre acest rol? în ce fel părerile dumneavoastră sunt asemănătoare și în ce fel diferă? Cum v-ar plăcea să modificați acest rol?

2. Ce părere averi despre rolul dumneavoastră ca cată sau ca mamă? Ce înseamnă acest rol pentru dumneavoastră? Care a fost părerea tatălui sau a mamei dumneavoastră despre acest rol? In ce fel părerile dumneavoasrră sunt asemănătoare și în ce fel diferă? Cum v-ar plăcea să modificați acest rol?

3. Ce părere aveți despre rolul dumneavoastră ca fiu sau ca fiică? Ce înseamnă acest rol pentru dumneavoastră? Care a fost părerea tatălui sau a mamei dumneavoastră despre acest rol? în ce fel părerile dumneavoastră sunt asemănătoare și în ce fel diferă? Cum v-ar plăcea să modificați acest rol?

4. Ce părere aveți despre rolul dumneavoasrră caangajar (treceți ocupația dumneavoastră)? Ce înseamnă acest rol pentru dumneavoastră? Care a fost părerea tatălui sau a mamei dumneavoastră despre acest rol? în ce fel părerile dumneavoastră sunt asemănătoare și în ce fel diferă? Cum v-ar plăcea să modificați acest rol?

5. Ce părere averi despre rolul dumneavoastră ca prieten? Ce înseamnă acest rol pentru dumneavoastră? Care a fost părerea tatălui sau a mamei dumneavoastră despre acest rol? In ce fel părerile dumneavoastră sunt asemănătoare și în ce fel diferă? Cum v-ar plăcea să modificați acest rol?

6. Ce părere aveți despre rolul dumneavoasrră în comunitate? Ce înseamnă acest rol pentru dumneavoastră? Care a fost părerea tatălui sau a mamei dumneavoastră despre acest rol? în ce fel părerile dumneavoastră sunt asemănătoare și în ce fel diferă? Cum v-ar plăcea să modificați acest rol?

7. Cum păstrați echilibrul acestor roluri în viața dumneavoastră?

8. Care sunt roate modalitățile prin care relația dumneavoasrră vă sprijină în rolurile pe care le jucați?

9. Ce altceva mai poate face relația dumneavoastră pentru a vă sprijini în rolurile pe care le jucați?

Al treilea stâlp: Scopurile

Scrieți câteva dintre gândurile dumneavoastră legate de fiecare întrebate și apoi arătați-vi-lc unul altuia înainte de a discuta care sunt scopurile dumneavoastră comune.

1. Scrieți o,.declarație oficială” pentru viața dumneavoasrră. Enumerări scopurile care contează cel mai mult pentru dumneavoastră.

2. Aveți sprijin din partea relației dumneavoastră în realizarea acestor obiective? Cum? în ce fel nu le sprijină?

3. Dacă ar trebui să vă scrieți necrologul, ce ați vrea să conțină?

4. Ce scopuri aveți pentru dumneavoastră, pentru partenerul dumneavoastră și pentru copiii dumneavoastră?

5. Ce doriți să realizați în următorii cinci-zece ani?

6. Care este unul dintre visurile pe care doriți să îl îndepliniți?

7. Ce moștenire doriți să lăsați în urmă?

8. Există activități cu sens care ar constitui importante surse de energie și de plăcere pentru dumneavoastră, dar pe care le tot amânați sau le respingeți din cauza unor chestiuni mai urgente, însă cu mai puțină însemnătate?

Al patrulea stâlp: Valorile

Următoarele întrebări vă vor ajuta să discutați despre semnificația simbolurilor în căsnicia dumneavoastră.

1. Care sunt simbolurile (fotografii sau obiecte) care arară ce reprezintă familia noastră în lumea aceasta și ce prețuim ca membri ai acesteia?

2. Ce povești ale familiei credeți că sunt surse de mândrie pentru ceea ce considerați că este esențial în tradițiile dumneavoastră și are valoare de simbol pentru valorile dumneavoastră?

3. Ce înseamnă un cămin pentru dumneavoastră? Ce calități trebuie să aibă? Care a fost experiența unui cămin avută de fiecare dintre dumneavoastră în copilărie?

4. Care sunt obiectele sau activitățile care simbolizează pentru dumneavoastră o viață împlinită și plină de sens? Câteva exemple ar fi să faceți acte de caritate, să purtați o cruciuliță, să aprindeți o lumânare pentru cei decedați. Credeți că vă exprimați filosofia asupra vieții în măsura în care vă doriți?

Un sentiment al uniunii cu soțul sau cu soția dumneavoastră

asupra aspectelor celor mai profunde nu va apărea peste noapte. Experiențele avute împreuna sunt parte ale unui proces în continuă desfășurare, pe tot parcursul vieții. Scopul nu trebuie să fie acela de a fi de acord asupra oricărui aspect a ceea ce este cu adevărat important pentru dumneavoastră, ci de a avea o căsnicie în care fiecare are acces la convingerile la care celălalt rine cel mai mult. Cu cât căsnicia dumneavoastră este locul în care aceste convingeri pot fi dezvăluite cu ușurință, cu atât mai fericită va fi viața trăită împreună.

Cuvânt de încheiere: Ce urmează?

Nicio carte (și niciun terapeut) nu va putea rezolva coate problemele dumneavoastră maritale. însă cele Șapte principii vă pot ajuta să schimbați cu adevărat cursul relației dumneavoastră. Până și o mică schimbare a traiectoriei căsniciei dumneavoastră poate avea efecte însemnate, pozitive de-a lungul timpului. Ideea, bineînțeles, este aceea că dumneavoastră trebuie să mențineți acea schimbare și să o consolidați, îmbunătățirea căsniciei dumneavoastră este ca un fel de călătorie. Ca toate călătoriile, începe cu renunțarea la neîncredere, cu un pas mic, iar apoi, când vedeți unde vă aflari, se continuă cu următorul pas. Dacă vă blocări sau faceți câțiva pași greșiți, recitiți părți din această carte privind în același timp ia poziția în care se află căsnicia dumneavoastră în acel moment. Așa veți reuși să vă dați seama cum să o îndreptați în direcția bună.

Iată câteva strategii generale pe care le puteți include în viața dumneavoastră de zi cu zi, pentru a face progrese în fiecare zi în relația dumneavoastră.

Cele șase ore magice

Continuându-ne studiul asupra cuplurilor care au participat la atelierele noastre de lucru din Seattle, ne-am întrebat ce anume diferențiază cuplurile ale căror căsnicii continuă să se îmbunătățească de cele care nu reușesc să facă acest lucru. Vom afla că acele cupluri care au reușit și-au revizuit dramatic viețile? Nici pe departe. Spre surpriza noastră, am descoperit că acestea dedicau doar încă șase ore pe săptămână căsniciei lor. Cu toate că fiecare cuplu avea propriul stil de a petrece aceste șase ore suplimentare, au ieșit la iveală câteva tipare clare. în general, aceste cupluri își împrospătau căsniciile cu câte un curs intensiv bazat pe cele Șase principii. Strategia funcționează extraordinar, așa că ne-

am gândit să o denumim cele Șase ore magice. Iată cum puteți să faceți și dumneavoastră:

La plecare. Asîgurați-vă că înainte de a vă lua rămas bun dimineața, ați aflat măcar un lucru care se va petrece în viața soțului sau a soției dumneavoastră în acea zi - de la prânzul luat cu șeful la o programare la medic sau la un telefon pe care vrea să îi dea unui prieten bun.

Timp: 2 minute pe zi x 5 zile lucrătoare

Total: 10 minute

Din nou împreună. Recomandăm o îmbrățișare și un sărut care să dureze cel puțin șase secunde. Merită să vii acasă pentru un sărut de șase secunde. Asigurați-vă și că purtări o conversație lejeră, de reducere a stresului, de cel puțin douăzeci de minte la sfârșitul fiecărei zile, (a se vedea pagina 111).

Timp: 20 minute pe zi x 5 zile

Total: o oră și 40 de minute

Apreciere și admirație. Găsiți diferite modalități ca în fiecare zi să îi transmiteți soțului sau soției dumneavoastră afecțiune și prețuire sinceră. Spuneți sincer „Te iubesc."

Timp: 5 minute pe zi x 7 zile

Total: 35 de minute

Afecțiunea. Apropiați-vă fizic unul altul, ca semn de afecțiune, atunci când sunteți împreună peste zi și asigurați-vă că vă îmbrățișați întotdeauna înainte de a merge ia culcare. Chiar și atunci când, uneori, sărutul de noapte bună durează câteva milisecunde, considerați-1 o modalitate de a lăsa deoparte micile neplăceri pe

care le-ați adunat peste zi. Cu alte cuvinre, împleriți-vă întotdeauna sărutul cu iertare și cu blândețe față de partenerul dumneavoastră.

Timp: 5 minute pe zi x 7 zile

Total: 35 de minute

întâlniri săptămânale. Acest timp petrecut doar în doi poate fi un mod relaxant, romantic de a rămâne apropiați. Puneți-vă unul altuia întrebări deschise care să vă permită să vă actualizați hărțile iubirii și care să va ajute să vă apropiați unul de celălalt, (cum ar fi „Te mai gândești la redecorarca dormitorului?” sau „Cum stau lucrurile cu șeful tău zilele astea?”).

Timp: 2 ore, o dată pe săptămână

Total: 2 ore

întâlnirea de evaluare. Alegeți o oră pe săptămână în care să vorbiți despre cum a fost relația dumneavoastră în *această săptămână, freest* timp e sfânt. începeți prin a vorbi despre ce a mers bine. Spuneți-i apoi celuilalt cinci laude pe care încă nu i le-ați spus. încercați să fiți concret. Apoi, discutați orice problemă apărută. începeți discuția blând și ascultați fără să fiți defensiv. Treceți la rezolvarea problemei prin metoda celor două cercuri descrisă la pagina 201. Dacă s-a petrecut vreun incident regretabil, analizați-1 utilizând exercițiul de la pagina 203. La final, fiecare întreabă și răspunde la „Ce pot face ca să te simți iubit în săptămâna care urmează?”

Timp: 1 oră, o dată pe săptămână

Marele total: șase ore!

Așa cum puteți vedea, timpul necesar pentru încorporarea acestor schimbări în relația dumneavoastră este destul de puțin. Și totuși,

aceste șase ore vă vor ajuta enorm să vă mențineți căsnicia pe drumul cel bun.

Țineți minte, acționând puțin câte puțin asupra căsniciei dumneavoastră, în fiecare zi, va fi mai de folos sănătății și longevității dumneavoastră decât exercițiile fizice de la vreo sală.

Detectorul de dejecții maritale

Unii „experți” în relații maritale pretind că o cauză majoră a nefericirii dintr-o căsnicie este faptul că cei doi soți au așteptări exagerate unul de la celălalt. Reducând aceste așteptări, spun ei mai departe, e mai puțin probabil să fiți dezamăgiți. însă Donald Baucom de la Universitatea din Carolina de Nord a demontat această idee, studiind standardele și așteptările pe care doi soți le au unul față de celălalt. El a constatat că persoanele cu așteptările cele mai ridicate de la propria căsnicie ajung să aibă căsniciile de cea mai bună calitate.

Acest fapt sugerează că menținerea unor srandarde ridicare în relația dumneavoasrră crește probabilitatea să aveți căsnicia pe care v-o doriți, și nu evitarea problemelor și lăsarea lucrurilor în voia sorții.

Cercetările noastre asupra cuplurilor proaspăt căsătorite au confirmat descoperirea lui Baucom. Cuplurile studiate de noi care s-au obișnuit cu niveluri ridicate de negativitate (iritabilitate, distanțare emoțională) în căsnicia lor au ajuns să fie mai puțin fericite sau mulțumite câțiva ani mai târziu. Cei care au refuzat să accepte prea multă negativitate — care au insistat să se confrunte cu blândețe unul cu celălalt arunci când, să spunem, disprețul sau defensivitatea amenințau să devină generalizate, au fost mai fericiți și mai mulțumiți în timp.

Aceste rezultate sugerează ca fiecare căsnicie ar trebui să fie dotată cu un echipament încorporat de avertizare timpurie, care să vă anunțe când este în pericol calitatea căsniciei dumneavoastră. Numesc acest sistem Detectorul de dejecții maritale, deoarece este

într-adevăr un mod de a recunoaște din timp dacă există ceva care nu miroase a bine!

Cineva a spus odată că pentru bărbați cele mai înspăimântătoare șase cuvinte sunt „Hai să vorbim despre relația noastră.” Adevărul este că aceste cuvinte pot fi la fel de înfricoșătoare și pentru o mulțime de femei. Cea mai bună modalitate de a înfrânge această temere este de a discuta despre problemele prezente în relația dumneavoastră când ele sunt încă minore, înainte de a deveni inflamabile. Un Detector de dejecții maritale vă permite acest lucru.

De obicei, unul dintre soți tinde să fie primul care detectează apariția unei probleme. Cel mai adesea este soția. Atunci când soțul ei este în toane proaste sau se izolează, ea îi atrage atenția și descoperă ce nu merge bine. Dar nu este niciun motiv pentru care amândoi să nu puteți face acest lucru în căsnicia dumneavoasrră.

Mai jos este prezentată o listă cu întrebări pe care să vi le puneți o dată pe săptămână. Vă vor îndruma în procesul de evaluare a relației dumneavoastră. Nu uitați să discutați aceste chestiuni începând discuțiile cu blândețe si fără a fi critic la dresa soțului sau a soției dumneavoastră, >1 II

Cea mai bună abordare este de a spune ceva precum „Hei, te simt departe. Ce s-a întâmplat?” (Aveți grijă să nu abordați nicio problemă înainte de culcare. Ar putea interfera cu somnul dumneavoastră.)

Instrucțiuni. Folosiți acest chestionar pentru a evalua cum merg azi (sau în ultima vreme) lucrurile în căsnicia dumneavoastră și pentru a deschide discuția despre un subiect. Bifați roate câte se aplică în cazul dumneavoastră. Dacă bifați mai mult de patru, gândiți-vă să discutați aceste chestiuni cu partenerul dumneavoastră, cândva în următoarele trei zile.

1. Am fost iritat.

2. M-am simțit distant din punct de vedere emoțional.

3. A existat multă tensiune între noi.

4. Simt că vreau să fiu altundeva.

5. M-am simțit singur.

6. Partenerul meu a părut indisponibil pentru mine din punct de vedere emoțional.

7. Am fost furios.

8. Ne-am distanțat unul de celălalt.

9. Partenerul meu nu prea știe ce gândesc eu.

10. Am fost foarte stresati si acest lucru ne-a afectat.

11. Mi-aș dori să fim mai apropiați acum.

12. Mi-am dorit mult să fiu singur.

13. Partenerul meu a fost iritat.

14. Partenerul meu a fost distant din punct de vedere emoțional.

15. Atenția partenerului meu pare să fie în altă parte.

16. Am fost indisponibil din punct de vedere emoțional pentru partenerul meu.

17. Partenerul meu a fost furios.

18. Nu prea știu ce gândește partenerul meu.

19. Partenerul meu si-a dorit mult să fie singur.

20. Trebuie să discutăm.

21. Nu am comunicat prea bine.

22. Ne-am certat mai mult decât de obicei.

23. în ultima vreme, micile chestiuni devin majore.

24. Ne-am supărat unul pe celălalt.

25. Nu a fost prea multă distracție sau bucurie în viețile noastre.

Iertati-vă

După ce ați trecut prin cele Șapte principii, probabil că vă este clar că nu există ceva de genul criticii constructive. Toate criticile sunt dureroase. Spre deosebire de nemulțumiri - solicitări concrete de schimbare - criticismul nu face o căsnicie să fie mai bună. O înrăutățește, inevitabil. Ce îl face pe unul dintre soț să critice mereu? Am constatat că există două surse. Prima este un partener insensibil emoțional. Dacă Natalie îi tot spune lui Jonah să nu își mai lase prosopul pe jos în baie, iar el continuă să o ignore, ea va ajunge în cele din urmă să îl critice — spunându-i că e neglijent în loc să îi amintească politicos să și-l agate undeva. Această schimbare a comportamentului Nataliei este de înțeles, însă nu este nici pe departe utilă căsniciei lor, de vreme ce criticismul ei l-a făcut pe Jonah și mai insensibil. Singura modalitate de a ieși din acest ciclu este ca amândoi să se schimbe - lucru care nu va fi ușor. E nevoie de curaj pentru a fi mai puțin critic față de un partener insensibil și e nevoie de curaj pentru a te apropia de un partener care se ia mereu de defectele tale. însă ambele schimbări sunt necesare pentru a pune capăt ciclului.

O altă sursă a criticismului în căsnicie vine din inrerior. Are legătură cu neîncrederea în propria persoană, care s-a acumulat pe parcursul vieții unui om, mai ales în copilărie. Cu alte cuvinte, începe ca autocritică. Aaron nu poate aprecia și nu se poate bucura de realizările sale. Când se confruntă cu probleme la locul de muncă,

simte că nu este bun de nimic. Când are succes, nu își permite să fie mândru de el. Există o voce în el care îi spune că nu este destui. Continuă să caute aprobare, însă nu se poate bucura de ea și nici măcar să o accepte atunci când i se oferă.

Ce se întâmplă când Aaron se căsătorește cu Courteny? De vreme ce el și-a antrenat mintea să vadă ce nu merge bine, ce lipsește și să nu aprecieze ce deja există, îi este greu să se bucure de ce are bun soția sau căsnicia lui. Așa că, în loc să aprecieze calitățile deosebite ale lui Courtney, inclusiv umorul plin de ironie, loialitatea ei și suportul emoțional profund pe care ea i-1 oferă atunci când există pericolul ca el să-și piardă locul de muncă, el se concentrează pe ce consideră că sunt defecte - că ea este emotivă, oarecum ciudată în societate și că nu este foarte ordonată prin casă, așa cum este el.

Povestea lui Aaron și a lui Courtney arată ce merge rău în 85% din timp într-o căsnicie. Dacă vă considerați inadecvat, veți căuta mereu ceea ce lipsește la dumneavoastră și la partenerul dumneavoastră. Și, haideți să recunoaștem: oricărei persoane cu care v-ați căsători îi vor lipsi anumite calități dezirabile. Problema este că avem tendința de a ne concentra pe ceea ce lipsește la partenerul nostru și să trecem cu vederea calitățile deosebite care *există* — le considerăm de la sine înțelese.

în caz că vă regăsiți în descrierea persoanei autocritice, cel mai bun lucru pe care îl puteți face pentru dumneavoastră și pentru căsnicia dumneavoastră este de a încerca să vă acceptați așa cum sunteți, cu toate defectele. Uitându-mă înapoi la viața mea, îmi dau seama că faptul ca m-am iertat pentru toate imperfecțiunile mele a contat imens pentru rolul meu de sor si de tată.

O cale către această iertare o puteți găsi în convingerile dumneavoastră spirituale. Multe tradiții religioase au rugăciuni de mulțumire care ne îndreaptă atenția către multele binecuvântări din viețile noastre. Oricare ar fi perspectiva dumneavoastră asupra religiei, aceasta cuprinde un mesaj important pentru relațiile pe

termen lung. Exprimarea recunoștinței și a laudei sunt antidoturi la otrava criticismului și a vărului său letal, dispretul. Exercițiul care urmează vă va arăta această cale.

UN EXERCIȚIU DE RECUNOȘTINȚĂ

Pasul 1. Timp de o săptămână, încercați să fiți conștienți de tendința dumneavoastră de a critica. Mai degrabă, îndreptați-vă atenția către ceea ce este bun. Firi atenti la ce averi si care este contribuția celorlalți. Aduceți slavă lumii. Prețuiți propria respirație, răsăritul soarelui, frumusețea unei furtuni, mirarea din ochii copilului dumneavoastră. Rosriți în gând câteva cuvinte de recunoștință (adresare nimănui în mod special) pentru aceste minuni mărunte din ziua aceea. Acest lucru va fi începutul depărtării dumneavoastră de negativ.

Pasul 2. Timp de o săptămână, lăudați-vă cel puțin o dată soțul sau soția, sincer si din toată inima. Fiți atenti în ce fel acest exercițiu vă influențează pe amândoi. Dacă puteți, prelungiți acest exercițiu cu încă o zi. Apoi cu încă una. Extindeți exercițiul și asupra celorlalți din viața dumneavoastră - de exemplu, asupra copiilor dumneavoastră. Arunci când întâlniți o persoană nouă, căutați să vedeți ce are special această persoană. Apreciați aceste calități. Țineți minte, toate acestea trebuie să fie sincere și din inimă. Nu vă prefaceți. Fiți arenți la toare acesre caracteristici pozitive. Bucurați-vă de ele. încercați să spuneți oamenilor ceea ce vedeți și apreciați în mod sincer la ei. Găsiți o singură trăsătură pentru fiecare persoană. Nu dați atenție defectelor.

Extinzând perioada de recunoștință cu o zi în plus, iar apoi cu încă una, și încă una, veți avea parte de un dar minunat: veți fi mai puțin critic cu dumneavoastră. îngăduința și iertarea vor pătrunde în lumea dumneavoastră. La acest lucru se referă și cântecul „Mirabil har”. Veți începe să vă bucurați de realizările dumneavoastră, nu să le considerați nepotrivite.

Unul dintre cele mai importante daruri pe care un părinte îl poate da unui copil este de a-și recunoaște propriile greșeli, de a spune ‚Am gresie.” sau „îmi pare rău.” Acest lucru este atât de puternic, deoarece îi permite și copilului să greșească, să recunoască că a dat greș și, totuși, să fie în regulă. Acest lucru întărește iertarea de sine. La fel, spunând cu toată sinceritatea „îmi pare rău.” faceți un dar extraordinar soțului sau soției - precum și dumneavoastră. Cu cât vă umpleți mai mult relația cu acest spirit al recunoștinței și cu prezența plină de har a slavei, cu atât mai profundă și mai împlinită va fi viața dumneavoastră împreună.

Despre autori

John M. Gottman, un cercetător renumit în domeniul relațiilor de cuplu și al familiei, este profesor emerit de psihologie la Universitatea din Washington, director executiv al laboratorului pe care îl deține, Institutul de Cercetări asupra Relațiilor (the Relationship Research Institute), și co-fondator al Institutului Gottman. 1 s-a acordat premiul pentru cariera sa de cercetător al Institutului Național de Sănătate Mintală (NIMH - National Institute ofMintal Health) timp de douăzeci de ani. Dr. Gottman a publicat peste două sute de articole în jurnale profesionale și este autorul a patruzeci și două de cărți. De asemenea, a fost distins cu numeroase premii prestigioase pentru contribuțiile sale substanțiale în cercetarea asupra relațiilor maritale și a familiei. Recent, a fost desemnat de *Psychotherapy Networker* drept unul dintre primii zece cei mai influenți psihoterapeuți ai ultimului sfert de secol.
Este licențiat în matematică-fizică al Universității Fairleigh Dickinson, pe care a absolvit-o cu distincția *Magna cum laude.* A absolvit masreratul în matematică la Institutul de Tehnologie din Massachusetts și a obținut titlul de doctor în psihologia clinică și a dezvoltării la Universitatea din Wisconsin.

Dr. Gottman ține adesea prelegeri publice și are numeroase apariții televizate, în care oferă publicului larg explicații ale rezultatelor cercetărilor. într-un limbaj pragmatic și pe înțelesul tuturor. în calitate de co-fondator al Institutului Gottman, dr. Gottman organizează în Seattle, în fiecare an, numeroase cursuri intensive la sfârșit de săptămână, pentru clinicieni și pentru cupluri, precum și ședințe maraton de psihoterapie intensivă de cuplu pentru grupuri mici, la reședința sa din Orcas Island, toate bazându-se pe cercetările sale științifice asupra felului în care funcționează relațiile echilibrate și fericite pe termen lung.

Contactați Institutul la www.gottman.com și la gottmanprivateretreats.com sau la numărul gratuit de telefon (888) 523-9042.

Nan Silver a Fost editor șef al revistei *Health* și este coautor, împreună cu dr. Gortman, al cărților *What Makes Love Lasts* și *Why Marriages Succeed or Fail.* O găsiți la nansilver.net.

INDEX

A

O

P

R